



SAVONIA

■ OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

OPISKELIJOIDEN LIIKUNTATOTTUMUKSET SAVON AMMATTI- JA AIKUISOPISTOSSA

Kysely opiskelijoille

TEKIJÄT: Miia Berg
Marika Humalajoki
Aino Leppänen
Sonja Timonen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala			
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma			
Työn tekijä(t) Miia Berg, Marika Humalajoki, Aino Leppänen ja Sonja Timonen			
Työn nimi Opiskelijoiden liikuntatottumukset Savon ammatti- ja aikuisopistossa			
Päiväys	3.12.2015	Sivumäärä/Liitteet	45/2
Ohjaaja(t) Päivi Hoffrén			
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Savon ammatti- ja aikuisopisto			
<p>Tiivistelmä</p> <p>Aikaisemmin kerätty tutkimustieto osoittaa, että nuorten liikkuminen on vähentynyt. Tämä näkyy muun muassa siinä, että nuorten istuminen on lisääntynyt ja fyysinen aktiivisuus matkojen kulkemisen suhteen on vähentynyt. THL:n koululaistutkimuksen mukaan ammattikoulun opiskelijoista tytöistä 71 prosenttia ja pojista 66 prosenttia harrasti liian vähän liikuntaa viikossa. Liikunnan merkitys erityisesti opiskelijoiden kohdalla on suuri, sillä hyvä kunto jo opiskeluaikana lisää mahdollisuutta hyvään yleiskuntoon myös työikäisenä. Näin ollen myös koulujen tarjoama liikunta ja sen erilaiset mahdollisuudet vaikuttavat suuresti opiskelijoiden hyvinvointiin ja terveyteen.</p> <p>Opinnäytetyössä keskitytään toisella asteella ammattiin opiskelevien naisten sekä miesten välisiin liikuntatottumusten eroihin. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää mitkä tekijät vaikuttavat opiskelijoiden liikuntatottumuksiin, kuinka paljon opiskelijat liikkuvat ja millaista liikuntaa he harrastavat. Tavoitteena on tämän hetkisen tiedon avulla vaikuttaa lisäävästi nuorten liikkumiseen. Tutkimuskysymyksillä selvitetään taustamuuttujien merkitystä opiskelijan liikuntatottumuksiin ja opiskelijoiden omia kokemuksia liikunnan tärkeydestä. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena Savon ammatti- ja aikuisopiston yksiköissä Kuopiossa, Toivalassa ja Rissalassa. Vastaajat olivat 15–28 -vuotiaita opetussuunnitelmaperusteisesti opiskelevia toisen asteen opiskelijoita. Kyselyyn vastasi 596 opiskelijaa. Tutkimus toteutettiin Webropol®-kyselyllä 7. – 25.9.2015.</p> <p>Tutkimustuloksissa ilmeni, että opiskelijoiden suurimpia liikuntaa lisääviä tekijöitä olivat terveys ja hyväolo. Vastaavasti liikuntaa estävistä tekijöistä nousi esille kalliit maksut. Moni nuori koki koulun tarjoamat liikuntamahdollisuudet melko vähäiseksi, ja opiskelijat toivoivat lisää valinnaisten liikuntakurssien lisäämistä opetussuunnitelmaan. Opiskelijat kokivat liikunnan erittäin tärkeäksi osaksi elämää ja useat arvioivat liikkuvansa tarpeeksi. Lähes puolet opiskelijoista liikkuu suositusten mukaan. Kyselyssä tuli ilmi, että naisopiskelijoiden suosituimmat liikuntaharrastukset olivat lenkkeily ja kuntosali. Vastaavasti miesopiskelijoiden keskuudessa suosituimpia liikuntaharrastuksia olivat kuntosali ja palloilupelit.</p> <p>Opinnäytetyön jatkotutkimusaihe voisi selvittää onko opetussuunnitelmaan mahdollisesti lisätyille valinnaisille liikuntakursseille löytynyt osallistujia. Lisäksi tutkimuksella voisi selvittää millaisia vaikutuksia liikuntakursseilla on nuorten liikuntatottumuksiin vapaa-ajalla. Nuorten liikuntaa lisäävistä sekä estävistä tekijöistä voisi saada mielenkiintoisen jatkotutkimusaiheen.</p>			
<p>Avainsanat</p> <p>Liikunta, hyvinvointi, terveys, ammattikoulu, opiskelijat</p>			

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Nursing			
Author(s) Miia Berg, Marika Humalajoki, Aino Leppänen ja Sonja Timonen			
Title of Thesis Students exercise habits in Savo consortium for education			
Date	3.12.2015	Pages/Appendices	45/2
Supervisor(s) Päivi Hoffrén			
Client Organisation /Partners Savon ammatti- ja aikuisopisto			
<p>Abstract</p> <p>Previously collected research data indicates that the physical activity of the youth has decreased. This is reflected on the fact that young people sitting has increased and commuting which requires physical activity has decreased. THL school survey of the students in vocational school revealed that 71 percent of the girls and 66 percent of the boys got too little of exercise a week. The importance of exercise regarding the studies is great, as a good condition, when being a student, spells more the likelihood of a good general condition at the working age later on in life. Thus, the physical exercise provided by schools and its various possibilities greatly affect students' wellbeing and health.</p> <p>The research will focus on differences in physical exercise between female and male vocational institute students studying. This study evaluates the factors that influence an increase or a decrease in physical activity. The main themes are the importance of student background variables, physical activity, students' own experiments of the importance of physical activity, as well the importance of physical education at school, and the current physical quantities. The study was conducted as a quantitative research in Savo Vocational College units in Kuopio, Toivala and Rissala. The respondents were 15 to 28 years of age studying according to a secondary school curriculum. The questionnaire was answered by 596 students. The study was conducted as a Webropol®- survey 7.-25.9.2015.</p> <p>The study results showed that many young people felt that the school's sports facilities did not offer a great deal of chances for exercise. Therefore, many students hoped for more optional physical activity courses in the curriculum. The students experienced physical activity as a very important part of life, and many assessed that they get enough physical exercise. They felt that the obstacles hindering physical exercise were the costly payments more than anything else.</p> <p>Possible topics for further research could be, inter alia, whether the added optional physical education courses in the curriculum found the participants and whether they have had an impact on overall physical activity of young people outside the school. Possibly also what factors increase young people's physical activity and what factors block it could be interesting issue to study.</p>			
<p>Keywords</p> <p>Physical education, welfare, health, vocational school, students</p>			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	NUORTEN LIIKKUMINEN	7
2.1	Nuorten liikuntatottumukset	7
2.2	Liikuntasuosituksset nuorille	8
3	LIIKUNNAN VAIKUTUKSET NUORTEN TERVEYTEEN JA HYVINVOINTIIN	10
3.1	Nuorten hyvinvointi	10
3.2	Nuorten fyysinen aktiivisuus	11
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	14
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	15
5.1	Tutkimusmenetelmä	15
5.2	Kyselylomakkeen laadinta ja kohderyhmä	15
5.3	Tutkimusaineiston kerääminen ja analysointi	17
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET	17
6.1	Opiskelijoiden liikuntaan vaikuttavat tekijät	19
6.2	Opiskelijoiden liikunnan määrät	22
6.2.1	Liikuntaa lisäävät sekä estävät tekijät opiskelijoilla	22
6.3	Opiskelijoiden liikunnan laatu	23
6.3.1	Liikuntatottumukset ja liikunnan harrastaminen	23
6.3.2	Opiskelijoiden liikuntaharrastukset	26
6.3.3	Liikuntamahdollisuudet koulussa	26
6.4	Opiskelijoiden kokemukset liikunnan riittävydestä ja tärkeydestä	27
7	POHDINTA	28
7.1	Tutkimustulosten tarkastelu ja johtopäätökset	28
7.1.1	Opiskelijoiden liikuntatottumuksiin vaikuttavat tekijät	28
7.1.2	Opiskelijoiden liikuntatottumukset	29
7.2	Tutkimuksen hyödyntäminen ja jatkotutkimusaiheet	31
7.3	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	31
7.4	Tutkimuksen toteutuksen pohdinta	32
7.5	Oma oppiminen ja ammatillinen kehitys	33
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT	37

LIITE 1: KYSELYLOMAKE TIEDONANTAJILLE	40
LIITE 2: SAAATEKIRJE TIEDONANTAJILLE.....	45

1 JOHDANTO

Pääosin nuoret ovat hyvinvoivia, mutta eriarvoisuus on silti vakava ongelma. Sekä sukupuolten että ammatillisissa oppilaitoksissa ja lukiossa opiskelevien välillä hyvinvoinnissa on suuria eroja. Tämä käy ilmi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Kouluterveyskyselyn tuloksista vuosilta 2000–2013. (Luopa ja Paananen 2014.) Nuorilla passiivisuus ja ylipainoisuus lisääntyvät ja tämä aiheuttaa sekä välittömiä että myöhemmin näkyviä haittoja terveydelle ja toimintakyvylle (Vuori, Taimela ja Kujala 2011, 146). THL:n koululaistutkimuksen mukaan ammattikoulun opiskelijoista vuosina 2008/2009 ty-töistä 71 prosenttia ja pojista 66 prosenttia harrasti liian vähän liikuntaa viikossa (Jokela, Kinnunen, Lommi ja Luopa 2010).

2000-luvun kouluterveyskyselyn mukaan ammattikouluopiskelijoiden terveystottumukset ovat keski-määräisesti epäterveellisemmät kuin esimerkiksi lukiolaisilla. Ammattikoulun opiskelijoilla liikuntatot-tumukset olivat vähäisemmät ja ylipainoisten osuus on suurempi kuin lukiolaisilla. (Jokela ym. 2010.) Ammattiin opiskelevien terveyskäyttäytymisestä ja terveydestä on kannettu viime vuosina huolta. Lukiolaisissa on enemmän säännöllisesti liikkuvia opiskelijoita kuin ammattikoululaisissa. Ammatti-koululaisissa on enemmän opiskelijoita, jotka eivät liiku lähes ollenkaan. (Mikkonen ja Tynkkynen 2010.) Ajankohtainen ja paljon tutkittu aihe antoi mielenkiinnon tutkia Savon ammatti- ja aikuisopis-kelijoiden tämänhetkisiä liikuntatottumuksia.

Myös nuorten liikunnan harrastustavoissa on tapahtunut muutoksia, seuroissa tapahtuva organisoi-tunut harrastaminen on lisääntynyt, kun taas perinteisten liikuntamuotojen harrastaminen on vähen-tyntä voimakkaasti. (Vuori ym. 2011, 160–162.) Nykyisin urheilun suuri julkisuus ja kilpaurheilun vahva asema seuratoiminnassa vaikuttavat voimakkaasti lasten ja nuorten liikuntaa koskeviin valin-toihin joko lapsiin suoraan tai ikätoverien, urheilumallien tai aikuisten välityksellä (Vuori ym. 2011, 146). Opiskelijan näkökulmasta opinnäytetyö on tärkeä, sillä se antaa tietoa opiskelijoiden nykyhet-ken liikuntamäärästä ja liikuntatottumuksiin vaikuttavista tekijöistä.

Opinnäytetyö toteutettiin Webropol®-kyselyllä yhteistyökumppanina Savon ammatti- ja aikuisopisto. Työn tarkoituksena oli tuottaa ajankohtaista tietoa kvantitatiivisen tutkimuksen avulla nuorten (15 – 28 -vuotiaiden) liikuntatottumuksista Savon ammatti- ja aikuisopistossa. Työn tarkoituksena oli sel-vittää liikuntaan vaikuttavia tekijöitä ja selvittää, kuinka paljon nuoret liikkuvat nyt sekä millaista lii-kuntaa nuoret harrastavat. Työn tavoitteena oli tuoda opiskelijoiden ääni kuuluviin. Tavoitteena oli tuoda ajankohtaista tietoa tämän hetkisiä liikuntatottumuksista ja mahdollisesti vaikuttaa nuorten lii-kunnan lisäämiseen. Tuloksia analysoidessa vertailtiin nais- ja miesopiskelijoiden välisiä eroja.

2 NUORTEN LIIKKUMINEN

2.1 Nuorten liikuntatottumukset

Fogelholm toteaa artikkelissaan Lapset ja nuoret (2011), että terveytensä kannalta riittävästi liikkuu vain hieman alle puolet nuorista ja viidesosa nuorista on fyysisesti täysin passiivinen. Hän on koonnut yhteenvedon suomalaisten nuorten ja lasten fyysisestä aktiivisuudesta 2000-luvun alussa ja siitä käy ilmi, että tytöt liikkuvat vähemmän kuin pojat. Liikunnan määrä vähenee lapsen kasvaessa, erityisesti murrosiässä. Lisäksi Fogelholmin mukaan urheilulajien kirjo on lisääntynyt ja yhä useammat nuoret harrastivat vähintään kolmea lajia satunnaisesti. Perinteisten kestävyyslajien harrastaminen on vähentynyt. Myös eri vuoden aikoina liikunnan harrastaminen vaihtelee. Keväällä ja kesällä lapset ja nuoret ovat fyysisesti aktiivisempia. (Fogelholm 2011, 77.)

THL:n koululaistutkimuksen mukaan ammattikoulun opiskelijoista naisista 71 prosenttia ja miehistä 66 prosenttia harrasti liian vähän liikuntaa viikossa (Luopa ym. 2014). Vuonna 2014 naisista 60 prosenttia ja miehistä 54 prosenttia ilmoitti vapaa-ajalla liikkuvansa vähintään kolme kertaa viikossa. Samana vuonna 70 prosenttia miehistä ja 76 prosenttia naisista kertoi harrastavansa vapaa-ajan liikuntaa ainakin puoli tuntia kerralla vähintään kaksi kertaa viikossa. Kun taas miehistä 31 prosenttia ja naisista 36 prosenttia ilmoitti liikkuvansa neljä kertaa viikossa. Alueellisesti erot ovat vähäisiä ja liikuntaa harrastetaan melkein tasaisesti Suomessa. Kaupungeissa ja maaseuduilla asuvilla ei tässä suhteessa ole merkittävää eroa. Erot näkyvät ainostaan lähinnä liikunnan harrastamisen määrissä seura aktiivisilla, jotka harrastavat liikuntaa. Esimerkkinä tästä Uudellamaalla joka päivä liikuntaa harrastavia on hieman enemmän kuin muualla Suomessa. Uudellamaalla keskimäärin useampi nuori liikkuu urheiluseurassa. Ammatillisissa oppilaitoksissa tai jo työelämässä olevat nuoret harrastivat vähemmän liikuntaa kuin peruskoulua tai lukiota käyvät nuoret. Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista täysin liikuntaa harrastamattomia on kuudesosa eli 15 prosenttia. Mitä useammin lapsi tai nuori liikkuu, sitä enemmän ja monipuolisemmin hän eri lajeja harrastaa. Urheilun ja liikunnan harrastamisen määrä on lasten keskuudessa yhteydessä harrastuslajien määrään. (Helldán ja Helakorpi 2014.)

Nykyisin urheilun suuri julkisuus ja kilpaurheilun vahva asema seuratoiminnassa vaikuttavat voimakkaasti lasten ja nuorten liikuntaa koskeviin valintoihin joko lapsiin suoraan tai ikätoverien, urheilumallien tai aikuisten (vanhempien, seura-aktiivien) välityksellä (Vuori ym. 2011, 146). Suurin osa nykyisin harrastettavista urheilulajeista on sellaisia, että niitä ei voi yksin harrastaa. Urheiluseurojen toimintaan osallistuu jossain vaiheessa lapsuuttaan tai nuoruuttaan 60 prosenttia pojista ja puolet tytöistä. Tosin seuroissa pitempään viihtyvien määrä on pienempi. Kouluikäisistä sosiaalista motiivia, ”ystäväkin harrastaa”, piti erittäin tärkeänä tai tärkeänä 57 prosenttia eli kolmanneksi tärkeimpänä motiivina liikkumiselle. Iän myötä tosin sosiaalisten suhteiden merkitys vähenee, mutta on osalla aikuisista tärkeänä tekijänä liikunnassa. Ihmisten halua olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa voidaan siis pitää tärkeänä ihmisiä liikuttavana tekijänä. (Vuori ym. 2011, 630 – 631.)

2.2 Liikuntasuositukset nuorille

Lasten ja nuorten liikuntasuosituksia on vaikea määrittää. Liikunnan suunnittelussa tulee ottaa huomioon lasten ja nuorten ikä, koko sekä kehitysvaihe siten, että liikunta toteutuu pitkälti niiden ehdoilla tuottaen tavoiteltuja vaikutuksia ja myönteisiä kokemuksia huomioiden turvallisuuden kokonaisvaltaisesti. Monet tahot odottavat ohjeistuksia, siitä miten lasten ja nuorten tulisi liikuntaa harrastaa sekä kuinka usein ja kuinka pitkään. Uusimmat suositukset perustuvat tuoreimpaan tietoon ja niissä korostetaan, että liikunnan tulisi olla päivittäistä tai lähes päivittäistä. Liikuntaa tulisi harrastaa vähintään 60 minuuttia päivässä ja sen tulisi olla sekoitus kohtalaisen rasittavia ja rasittavia toimintoja. Liikunnan tulisi olla monipuolista vastaten lasten ja nuorten terveyden ja suorituskyvyn alueisiin, joihin liikunnalla voidaan kyseisessä kehitysvaiheessa vaikuttaa. Lisäksi erityisesti nuorilla liikuntaan tulisi sisältyä myös pidempiä yhtämittaisia jaksoja kehittämään aerobista kuntoa. Sen tulisi vastata lasten ja nuorten tarpeita, toiveita ja mahdollisuuksia. Liikunnan tulisi tarjota lapsille iloa, jännitystä, onnistumista, menestymistä ja toveruutta eikä heitä saa pakottaa liikkumaan rationaalisin perustein. (Vuori ym. 2011, 159.)

Tunnetuimpia liikuntasuosituksia on UKK-instituutin kehittämä viikottainen liikuntapiirakka 18 – 64 -vuotiaille (Kuvio 1.), joka perustuu 1990-luvun alussa syntyneeseen terveyskunto-käsitteeseen. Urheiluun ja liikuntaan liittyvää suorituskykyä on pidetty perinteisesti terveyden merkinä, mutta muutkin osatekijät kuin pelkkä suorituskyky ovat yhteydessä terveyskuntoon. Viikottainen liikuntapiirakka suosittelee parantamaan kestävyyskuntoa liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin kaksi tuntia ja 30 minuuttia reippaasti tai tunti 15 minuuttia rasittavasti. Tämän lisäksi tulisi kohentaa lihaskuntoa ja kehittää liikehallintaa ainakin kaksi kertaa viikossa. (UKK-instituutti 2015b.)



Kuvio 1. UKK-instituutin liikuntapiirakka 2009.

Tällä hetkellä lasten ja nuorten vapaa-ajan liikuntaharrastus näyttäisi olevan suositumpaa kuin kahdeksankymmeneen vuoteen, mutta sen rinnalla kilpailevat erilaiset mobiilipalvelut, entistä kehittyneempi elektroninen viihde ja internet yhdessä liikuntaharrastusten kanssa. Runsaalla ruudun ääressä vietetyllä ajalla on yhteys liikunnan vähäisyyteen. (Vellonen 2013.) THL:n koululaistutkimuksessa kävi ilmi, että 24–34 prosenttia ammattiin opiskelevista nuorista viettivät aikaa arkisin ruudun ääressä neljä tuntia. Koulututkimuksessa ruudun ääressä vietettyä aikaa kysyttiin vuosina 2010, 2011 ja 2013. Ammattikoululaisilla tytöillä ja pojilla ruutuaika on pienentynyt, kun taas lukiolaistytöillä ruutuaika on kasvanut. Ruutuaikaa neljä tuntia arkisin viettävien osuus vuonna 2013 oli ammattiinopiskelevilla pojilla 30 prosenttia ja tytöillä 27 prosenttia. Vastaava osuus peruskoululais- ja lukiolaispojilla oli 26 prosenttia. Lukiolaistytöistä 18 prosenttia ja peruskoulun tytöistä 22 prosenttia vietti aikaa arkisin ruudun ääressä neljä tuntia. (Luopa ym. 2014.)

3 LIIKUNNAN VAIKUTUKSET NUORTEN TERVEYTEEN JA HYVINVOINTIIN

Maaailman terveysjärjestö on määritellyt terveyden täydelliseksi psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi. Tätä määritelmää on kuitenkin arvosteltu voimakkaasti sen mahdottomuuden vuoksi. Ihmisen terveys muuttuu jatkuvasti sekä siihen vaikuttavat monet asiat, kuten fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö, sairaudet sekä ihmisen omat kokemukset arvot ja asenteet. (Huttunen, 2012.)

Hyvinvointi jaetaan terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan yleensä kolmeen eri osa-alueeseen, jotka ovat: terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettuun hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Hyvinvoinnin voi määritellä yksilölliseen hyvinvointiin sekä yhteisölliseen hyvinvointiin. Yksilöllisiä hyvinvoinnin osatekijöitä ovat muun muassa sosiaaliset suhteet, onnellisuus ja itsensä toteuttaminen. Yhteisötasolla hyvinvoinnin osa-alueiksi terveyden ja hyvinvoinnin laitos on listannut muun muassa työllisyyden, elinolot sekä toimeentulon. (THL 2013.)

3.1 Nuorten hyvinvointi

Suurin osa nuorista voi hyvin, mutta eriarvoisuus on silti vakava ongelma. Sekä sukupuolten että ammatillisissa oppilaitoksissa ja lukiossa opiskelevien välillä hyvinvoinnissa on suuria eroja. Tämä käy ilmi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Kouluterveyskyselyn tuloksista vuosilta 2000–2013. Hyvinvoinnissa ja elämäntavoissa näkyviä eroja on muun muassa se että, ammattikoululaiset käyttivät enemmän päihteitä kuin lukiolaiset. Tutkimuksen mukaan kuitenkin ammattikoululaiset kokivat opiskelun kuormittavuuden vähäisemmäksi ja opettajien olevan enemmän kiinnostuneita opiskelijoiden hyvinvoinnista kuin lukiolaisilla. Alueellisia eroja hyvinvoinnissa oli mutta mikään maakunta ei nousut merkittävästi esille. Muita eroja nuorten hyvinvoinnissa aiheuttivat muun muassa vanhempien syrjäytymiseen liittyvät ongelmat, jotka usein periytyvät myös lapsille. Päättelmänä kouluterveyskyselyssä tuli ilmi, että nuorten hyvinvoinnin eriarvoistumiseen pitää panostaa jo peruskoulussa. Lisäksi ammattiin opiskelevien hyvinvointiin tulee entistä voimakkaammin paneutua. (Luopa ja Paananen 2014.)

Terveysongelmat liittyvät vähiten koulutettujen, pienituloisten ja työntekijäammateissa toimivien keskuudessa. Tämä käy ilmi Terve Amis -selvityksessä (2010), jossa käsitellään ammattikouluopiskelijoiden terveyden taustatekijöitä. Samassa selvityksessä työryhmä on laatinut 50 ehdotusta parantamaan ammatillisissa oppilaitoksissa olevien terveyttä. Ammattikoululaisten terveyskäyttäytymisestä ja terveydestä on kannettu viime vuosina huolta. Luokiolaiset liikkuvat säännöllisemmin ja enemmän verraten ammattikoululaisiin. Lukiolaisissa on myös vähemmän liikkumattomia kuin ammattikoululaisissa. Ammattiin opiskelevista kuitenkin suurin osa harrastaa kuntoliikuntaa päivittäin tai useampia kertoja viikossa. Asiantuntijoiden selvityksessä Terve Amis (2010) nousee esille seuraavat tulokset. THL:n kouluterveyskyselyssä (2009) käy ilmi, että lukiolaisista vain 7 prosenttia harrasti liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa tai ei koskaan, kun taas sama luku ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden keskuudessa oli 15 prosenttia. (Mikkonen ja Tynkkynen 2010.)

Liikunta vaikuttaa elimistöön neurokemiallisesti, psykologisesti ja fysiologisesti. Neurokemialliset vaikutukset ovat mielihyvähormonien pitoisuuden lisääntyminen ja välittäjäainepitoisuuksien muuttuminen vaikuttaen mielialaa kohentavasti. Psykologisiin vaikutuksiin kuuluvat muun muassa oppiminen, minäkuva ja itsearvostuksen muuttuminen, tarkkaavaisuuden kehittyminen sekä tunteiden käsittelyn oppiminen. (Nupponen 2011, 54.) Ikääntyessä hermoston toiminnassa tapahtuu muutoksia ja toiminta heikkenee. Tämä tulisi huomioida jo varhaisessa vaiheessa, jotta lihasmassan ja lihasvoiman kato eivät olisi dramaattisia. (Kotiranta 2013, 26.) Huonontuneet kuntotulokset merkitsevät terveyden kannalta epäedullista kehitystä. Pienentynyt aerobinen kapasiteetti voi aiheuttaa riskin aineenvaihduntasairauksiin. (Vuori ym. 2011, 158 - 159.) Kovatehoinen aerobinen liikunta vahvistaa muun kehon lisäksi luustoa sekä erityisesti sydämen toimintaa ja kestävyyttä. Aerobinen liikunta kehittää sydänlihaksen pumppauskykyä ja parantaa näin ollen ääreisverenkiertoa. (Kemi & Wisløff, 2010.)

Osa liikunnan hyödyistä ilmenee heti ja osa ilmenee vasta vuosien ja vuosikymmenten kuluessa. Liikkuva lapsi ja nuori nauttii elämästään todennäköisesti enemmän ja kehittyy terveemmäksi aikuiseksi fyysisesti passiiviseen lapseen verrattuna. Lapsilla ja nuorilla passiivisuus ja ylipainoisuus lisääntyvät ja tämä aiheuttaa sekä välittömiä että myöhemmin näkyviä haittoja terveydelle ja toimintakyvylle. (Vuori ym. 2011, 146.) Nuoret raportoinnin mukaan ylipainoisuus on lisääntynyt 2000-luvulla, mutta ei lähivuosina. Tämä käy ilmi THL:n koululaiskyselyssä. Ammattiin opiskelevilla tytöillä ylipainoa oli 17 prosentilla. Yleisintä ylipaino oli nuorten keskuudessa ammattiin opiskelevilla pojilla (26 prosenttia). Lukiolaispojista ylipainoisia oli 18 prosenttia ja tytöistä 11 prosenttia. (Luopa ja Paananen 2014.)

Liikunnan merkitys erityisesti opiskelijoiden kohdalla on suuri, sillä hyvä kunto jo opiskeluaikana lisää mahdollisuutta hyvään yleiskuntoon myös työikäisenä. Näin ollen myös koulujen tarjoama liikunta ja sen erilaiset mahdollisuudet vaikuttavat suuresti opiskelijoiden hyvinvointiin ja terveyteen. Opiskeluvaihe on usein monien muutosten aikaa, jolloin olisi erityisen tärkeää huomioida liikunta- ja terveystottumukset. (Ansala 2011, 143–144.) Säännöllinen liikunta lisää selkeästi yleistä hyvinvointia jokaisella elämän osa-alueella. Liikunta ja fyysinen aktiivisuus ylläpitävät parempaa mielialaa sekä parantavat elämänlaatua niin lyhyellä kuin pitkälläkin aikavälillä mitattuna. (Penedo & Dahn 2005.)

3.2 Nuorten fyysinen aktiivisuus

Fyysiseksi aktiivisuudeksi määritellään kaikki lihastyö, joka nostaa energiankulutusta lepotasosta. Hyöty- ja terveystoiminta on usein mielletty kuormitukseltaan kevyemmäksi, jolloin tavoitteena on terveyden ylläpito. Liikunta ja kuntoilu ymmärretään säännöllisenä fyysisenä aktiivisuutena, jonka tavoitteina ovat liikunnan tuoma mielihyvä, kunnon parantuminen sekä kehittyminen. Liikunnan vaikutus ihmisen terveyteen on merkittävä. Se ehkäisee ylipainoa, tehostaa verenkiertoa, vahvistaa luita ja lihaksia, alentaa kolesterolitasoja, sekä vaikuttaa myönteisesti immuunijärjestelmään. Näin se muun muassa parantaa jaksamista arjessa ja vähentää stressiä. (Kotiranta 2013, 14.) Fyysinen kun-

to määritellään ominaisuuksiksi, joita yksilöllä on jo valmiina tai jotka hän on jo hankkinut selviytyäkseen päivittäin vastaantulevista fyysisistä ponnistuksista. Hyvän kunnon kriteeriksi normaalille ihmiselle riittää, että pystyy elämään normaalia elämää myös ajoittaisten kovien ponnistuksien aikana ilman epämiellyttäviä fyysisiä tuntemuksia. (Vuori ym. 2011, 102.)

Lapset ja nuoret istuvat paljon tietokoneen ja television äärellä. Koulumatkojen kulkeminen ja asioiminen pyörällä tai kävellen on vähentynyt. Ammatillisissa oppilaitoksissa ja lukiossa pakollisia liikunnan kursseja on vain yksi. Kuitenkin toisen asteen kouluissa tarjolla on valinnaisia liikunnankursseja, jotka ovatkin suosittuja valinnaisaineita oppilaiden keskuudessa. Koulun liikuntatuntien tehtävä on kasvattaa oppilaita liikuntaan. Sen avulla on mahdollisuus vaikuttaa oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Lisäksi se auttaa oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys tarjoten oppilaille sellaisia taitoja ja kokemuksia joiden pohjalta on mahdollisuus omaksua liikunnallinen elämäntapa. Istumista yli kahden tunnin jaksoissa tulisi välttää ja ruutu-aika viihdemedian parissa saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Laakso 2008.)

Kuntoilun harrastamista voi motivoida terveyden ylläpito ja sen parantaminen, painonhallinta tai kilpailuvietti. Liikuntaa voi harrastaa pelkästään liikunnan aiheuttaman hyvänolon vuoksi tai tavoitteellisesti. Motivaatio voi vaihdella kausittain. Päivinä jolloin kova treenaaminen ei kiinnosta, kannattaa hyödyntää hyötyliikunta. Säännöllistä liikkumista voi edesauttaa ennalta sovittu yhteisharjoitus ja tuoda kaivatun kimmokkeen liikkumiseen. (Kotiranta 2013, 52–53.)

Kestävyyskuntoa kohentavia lajeja ovat esimerkiksi pyöräily (alle 20 km/h), kävely, raskaat piha- ja kotityöt, metsästys, kalastus, arki- ja hyötyliikunta sekä vauhdikkaat liikuntaleikit. Näitä edellä mainittuja lajeja tulisi harrastaa kaksi tuntia ja 30 minuuttia viikossa. Lihaskuntoon ja liikehallintaan parantavasti vaikuttavia harjoitteita ovat kuntopiiri, pallopelit, luistelu, kuntosali, jumpat, venyttely, tasapainoharjoittelu sekä tanssi. Näitä harjoituksia pitäisi tulla viikon aikana kaksi kertaa. Rasittavaa liikuntaa ovat sauva-, porras- ja ylämäkikävely, kuntouinti, vesijuoksu, aerobis, pyöräily, juoksu, maastohiihto, maila- ja juoksupallopelit. (Kotiranta 2013, 25.)

Kuntoa voi kohentaa harjoittelemalla säännöllisesti ja pitkäjänteisesti. Aiemmista liikuntakerroista jää kehoon pitkäaikaisia muistijälkiä, mikä nopeuttaa kunnon kohenemista kuntoilun uudelleen aloittamisen jälkeen. Pelkästään yksi liikuntakerta viikossa säännöllistä harjoittelua on hyvä parannus, vaikka et ole aiemmin harrastanut liikuntaa. Myöhemmin liikunnan määrää ja teho voi lisätä maltillisesti. Kehon ylikuormittamiseksi riittävät harjoitteet, joilla tarjoat kehollesi jotain mihin se ei ole totunut. Kunnon kehittymisen peruspilarina onkin kehon ylikuormittaminen. Kaikkien harjoitusten ei kuitenkaan tarvitse olla ylikuormittavia. Hyvänä ohjeena voi pitää yhtä tai kahta ylikuormittavaa harjoitusta viikossa. Muut harjoitukset voivat olla luonteeltaan kuntoa ylläpitäviä tai kehoa huoltavia harjoituksia. (Kotiranta 2013, 57 – 58.)

Nuorten liikunnan harrastustavoissa on tapahtunut muutoksia. Seuroissa tapahtuva organisoitunut harrastaminen on lisääntynyt ja useamman lajin harrastaminen on selvästi yleistynyt. Perinteisten liikuntamuotojen harrastaminen on vähentynyt voimakkaasti, näihin lukeutuu esimerkiksi yleisurhei-

lu, maastohiihto, suunnistus ja kestävyysjuoksu. Rullaluistelu ja – lautailu, lumilautailu, sähly, jalkapallo ja pyöräilyn suosio taas on kasvanut. (Vuori ym. 2010, 160–162.)

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää mitkä tekijät vaikuttavat opiskelijoiden liikuntaan, kuinka paljon opiskelijat liikkuvat ja millaista liikuntaa opiskelijat harrastavat. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kvantitatiivisen tutkimuksen avulla tuottaa ajankohtaista tietoa Savon ammatti- ja aikuisopiston 15 – 28 – vuotiaiden opiskelijoiden liikuntatottumuksista. Tavoitteena on tämän hetkisen tiedon avulla vaikuttaa lisäävästi nuorten liikkumiseen. Lisäksi tavoitteena on että ammattiopistossa kiinnitetäisiin huomiota nuorten vähäiseen liikuntaan.

Tutkimuksella haettiin vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Mitkä tekijät vaikuttavat nais- ja miesopiskelijoiden liikuntatottumuksiin?
2. Kuinka paljon opiskelijat liikkuvat?
3. Minkälaista liikuntaa opiskelijat nykypäivänä harrastavat?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyön tutkimusprosessi alkoi sopivan aiheen etsimisellä. Aiheeksi muodostui liikunnan vaikutus hyvinvointiin. Myöhemmin aihe tarkentui nuorten ja nuorten aikuisten liikuntatottumuksiin. Aihekuvaus esitettiin hyväksytysti 14.5.2014. Työsuunnitelmaa tehdessä hyödynnettiin koulun informaation luona käyntiä, jotta tutkimusprosessin taustalle saatiin tarpeeksi luotettavaa lähdemateriaalia. Työsuunnitelma esitettiin hyväksytysti 18.5.2015, jolloin myös toisen opinnäytetyön työsuunnitelman opponointi tapahtui. Työsuunnitelman esityksen jälkeen haettiin tutkimuslupa ja tehtiin sopimukset yhteistyökumppanin Savon ammatti- ja aikuisopiston kanssa 7.9.2015.

5.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena. Kvantitatiivinen tutkimus eli määrällinen tutkimus on hyvä tapa kerätä tietoa suurelta joukolta. Määrällinen tutkimusmenetelmä antaa yleisen kuvan muuttujien välisistä suhteista sekä eroista. Erilaisia muuttujia voivat olla esimerkiksi tutkittavan sukupuoli, mielipiteet tai tutkittavan ikä. Määrällinen tutkimus vastaa usein kysymyksiin: kuinka paljon, kuinka usein ja miten paljon. (Vilkka 2007.)

Tärkeimmät asiat määrällisessä tutkimuksessa ovat kohderyhmän valinta ja otantasuunnitelma. Tutkimustulosten täytyy olla tilastollisesti käsiteltävissä. Taulukoiden ja kuvioiden avulla voidaan ilmaista tutkimusvastausten eroavaisuuksia. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa on tärkeää että tutkittava joukko on riittävän suuri. (Heikkilä 2008, 16; Hirsijärvi, Remes ja Sajavaara 2007, 136.)

Määrällistä tutkimusta tehtäessä tutkimusprosessin keskeisiä vaiheita ovat johtopäätösten teko aiemmista tutkimuksista, tutkimusongelman asettelu, teorian ja käsittelyiden määrittely, aineiston keräämisen suunnittelu, kyselylomakkeiden käsittely (laadun ja kadon tarkistus), päätelmien tekeminen aineistoon perustuen sekä päätelmien suhteuttaminen laajempaan kokonaisuuteen ja tutkimuksen raportti. (Vilkka 2015, 114.)

5.2 Kyselylomakkeen laadinta ja kohderyhmä

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa kyselylomake on hyvä väline tiedon keräämiseen. Kyselylomakeella voidaan tutkia useita asioita samanaikaisesti. Määrällisen tutkimuksen avulla voidaan selvittää henkilökohtaisia ja neutraaleja asioita, kuten terveyteen liittyviä asioita. Kyselylomakkeen huolellinen suunnittelu helpottaa aineiston analysointia. Kyselylomake on vakioitu eli jokaiselta vastaajalta kysytään asiat täsmälleen samalla tavalla. Heikkouksena määrällisessä tutkimuksessa käytettävällä kyselylomakkeella on, että vastaukset ymmärretään väärin tai vastausprosentti jää alhaiseksi. Lisäksi vaarana voi olla se, että saatua aineistoa pidetään liian pinnallisena. (Vilkka 2007.)

Tutkimussuunnitelmaa kirjatessa ja ideointivaiheessa on tärkeä huomioida, että tutkittava asia on mitattavissa. Tutkimuskysymyksiä laatiessa on siirryttävä teoreettiselta tasolta empiiriselle tasolle.

Ensin on määriteltävä keskeiset käsitteet ja sitten siirryttävä kyselylomakkeeseen. Tutkimuskysymysten tulee nojata teoreettiseen viitekehykseen ja muuttujien valinta tutkimuksessa ja kyselylomakkeessa pitää aina perustella. Kyselylomakkeessa ei voi kysyä asioita mitä olisi kiva tietää, vaan ennen kysymysten suunnittelua on päätettävä teoreettinen viitekehys ja keskeiset käsitteet, koska niiden avulla mitataan tutkittavaa asiaa. Tutkimusta ennen on hyvä perehtyä tutkittavaan asiaan laajemmin aiempien tutkimusten sekä aihepiiriä koskevan teoriakirjallisuuteen ja aiempiin tilastokeskuksen tutkimuksiin aihepiiristä. (Vilka 2015, 101–102.)

Kyselylomake laadittiin teorialtietoon sekä liikuntasuosituksiin pohjautuen. Jotta kerättävä tutkimustieto on luotettavaa, tulee kyselylomakkeessa olla helposti tulkittavia kysymyksiä (Vilka 2007). Tutkimuksen tiedonhaussa on käytetty Medic- ja CINAHL-tietokantoja. Hyödynnettävät tutkimukset valikoituivat tutkimustiedon tuoreuden, oikean ikäryhmän ja tutkimuksen toteutuksen sijainnin perusteella. Medic-tietokannassa tiedonhaku perustui kolmeen eri hakusanaryhmään. Ensimmäiseksi haku tapahtui sanoilla: liikun* urheilu* AND nuor* opiskelij*, joka tuotti 307 osumaa. Seuraava haku (sanoilla liikun* urheilu* AND nuor* opiskelij* 2005–2015) rajoitti hieman osumia ajankohtaisempaan tietoon. Haku näillä rajoituksilla tuotti 183 osumaa. Viimeinen haku Medic-tietokannassa sanoilla liikun*, urheilu* AND nuor* opiskelij* ammattikoul* 2005–2015 tuotti yhden osuman enemmän eli 184 kappaletta.

CINAHL-tietokannassa haku tapahtui sanoilla (exercise or sports) AND MW students (282 osumaa), (exercise or sports) AND MW school* (77 osumaa), (exercise or sports) AND (Finland or Sweden or Norway or Denmark) (348 osumaa) ja "exercise habit*" (27 osumaa). Lopulliseen valintaan vaikutti muun muassa artikkelin selkeys, aiheen kattavuus sekä sopivuus opinnäytetyöhön.

Kyselylomakkeeseen (Liite 1) tuotettiin 19 kysymystä, joista suurin osa oli monivalintakysymyksiä. Monivalintakysymyksissä vastausvaihtoehdot on ennalta määrätty ja kysymysmuoto on vakioitu. Kyselyssä vain osa oli sekamuotoisia kysymyksiä, joka tarkoittaa että osa vastausvaihtoehdoista on ennalta määrättyjä ja vakioituja. Lisäksi mukana on yksi tai useampi avoin vastausvaihtoehto. Avoimen kysymyksen avulla saadaan vastaajalta tietoa hänen omista ajatuksistaan, kokemuksistaan tai mielipiteistään ilman rajoituksia. (Vilka 2007.) Kysely alkoi taustamuuttujien kartoittamisella, joita kysyimme sukupuolen, iän ja koulutusalan perusteella. Lisäksi kysyimme ystävien ja vanhempien liikuntatottumuksia sekä omia aikaisempia liikuntatottumuksia. Kyselyssä kysyttiin liikuntatottumuksiin vaikuttavista tekijöistä, kuten mitä liikuntaa nuoret nykypäivänä harrastavat sekä kuinka paljon nuoret liikkuvat. Kyselyssä kysyimme myös liikunnan tärkeydestä sekä mobiililaitteiden käytöstä.

Testikysely toteutettiin ennen varsinaisen kyselyn lähettämistä Savon ammatti- ja aikuisopiston yhteyshenkilölle. Kyselylomake testattiin pienellä viiden hengen opiskelijaryhmällä. Lomakkeen testaamisella ennen sen virallista toteutusta saadaan tietoa kysymysten täsmällisyydestä, selkeydestä ja lomakkeen toimivuudesta. Ennakkotestin avulla tulee myös esiin kysymysten kyky mitata juuri sitä asiaa, jota on tarkoituskin mitata (Vilka 2007). Kyselylomakkeen testauksessa tuli ilmi kysymysten asetteluun ja kysymysten järjestykseen viittaavia asioita. Kyselyssä muuttui ikä- kysymyksen vastausvaihtoehdot konkreettisemmiksi ja kysymysten järjestystä muutettiin loogisemmaksi. Muutimme

tutkimuskysymysten järjestystä siten, että ensin kysytään taustamuuttujista ja sen jälkeen tutkimuskysymys kerrallaan edetään kyselyssä. Itse kysymykset testaajien mielestä olivat hyviä ja kattavia tutkimuskysymyksiin nähden. Kysely korjattiin suullisen palautteen perusteella, jonka jälkeen lähetimme sen yhteyshenkilölle Savon ammatti- ja aikuisopistoon.

Kvantitatiivinen kysely toteutettiin Savon ammatti- ja aikuisopiston yksiköissä Kuopiossa, Toivalassa ja Rissalassa opiskeleville nuorille ja nuorille aikuisille opiskelijoille, jotka ovat ammatillisessa perustutkintokoulutuksessa opetussuunnitelmaperusteisesti. Savon ammatti- ja aikuisopistosta voi valmistua ammatilliseen perustutkintoon eri koulutusaloilta. Koulutusaloja ovat sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala, kauneudenhoitoala, tekniikan ja liikenteen ala, luonnontieteiden ala, elintarvikeala, kulttuuriala, matkailu-, ravitsemis- ja talousala, luonnonvara- ja ympäristöala ja yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala. (Savon ammatti- ja aikuisopisto 2015.)

5.3 Tutkimusaineiston kerääminen ja analysointi

Linkki kyselyyn sekä saatekirje lähetettiin opinnäytetyön yhteyshenkilölle Savon ammatti- ja aikuisopistolle. Yhteyshenkilö laitoi linkin kyselyyn sekä saatekirjeen opiskelijoiden Wilma-palvelimelle sekä ilmoituksena opiskelijoiden sähköpostiin. Wilma on Savon ammatti- ja aikuisopiston käyttämä hallinto-ohjelma (Wilma 2015). Wilma mahdollistaa sen, että kyselyyn vastaaminen ei ole sidottu aikaan tai paikkaan. Kysely toteutui syyskuun aikana 7. – 25.9.2015. Ammattiopisto saa käyttöönsä tutkimustulokset ja voi käyttää tietoa hyväksi.

Käytössä ollut Webropol® - ohjelma mahdollisti anonymiteetin säilymisen ja henkilökohtaisen kyselyn (Webropol® 2012). Kyselyssä käytettiin valinta-, monivalinta-, sekä avoimikysymyksiä. Kysymyksiä oli yhteensä 19. Kyselyn perusjoukko oli $N=2\ 150$ opiskelijaa ja kyselyn otos oli $n=596$ opiskelijaa. Kyselyn vastausprosentti oli 28.

Kyselylomakkeiden aineiston käsittely tulee suunnitella samalla kuin suunnitellaan kyselyä. Tämä nopeuttaa kyselylomakkeiden käsittelyä ja analysoinnin aloittamista. Analysointi ja käsittely edellyttävät sen, että muuttujille annetaan jokin arvo. Muuttujille, kuten koulutusala, ikä tai sukupuoli annetaan jokin arvo, joka voi olla kirjainsymboli tai numero. Arvo voidaan antaa joko suunnittelu vaiheessa tai taulukointivaiheessa, kun tutkimusaineistoa analysoidaan. (Vilkkä 2015, 109.)

Opinnäytetyön vastauksia analysoitiin ristiintaulukoinnilla. Kyselyn kysymykset siirrettiin SPSS-ohjelmaan, jonka jälkeen alkoi erilaisten luokittelujen rakentaminen. Tulokset analysoitiin tuottamalla SPSS® -ohjelman avulla ristiintaulukointia ja prosentuaalisia verrantoja. Ristiintaulukoinnin avulla voidaan huomata kahden muuttujan välistä riippuvuutta. Tulokset esitettiin selkein taulukoin ja pylväskuvioin. Tutkimuksen vastauksia käsiteltiin objektiivisesti, eli tutkijat olivat puolueettomia ja eivät vaikuttaneet tutkimustuloksiin (Vilkkä 2007). Aineisto analysoitiin sukupuolen mukaan.

Vastaajat olivat iältään 15 – 28 -vuotiaita ja enemmistö heistä (48 %) oli alle 18 -vuotiaita. Vastajaista enemmistö (66 %) oli naisia. Koulutusaloittain selvästi eniten vastaajia oli sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalla (30 %). Seuraavaksi eniten vastaajia tuli tekniikan ja liikenteen alalta 26 % sekä matkailu-, ravitsemis- ja talousalalta 13 %. Vastausvaihtoehtojen lisäksi vastauksia tuli myös seuraavilta koulutusaloilta: turvallisuusala, hiusala, kone - ja metalliala, verhoilu - ja sisustamisala, tieto -ja viestintätekniikan ala, logistiikka-ala, liiketalous- sekä pintakäsittelyala. Kulttuurialalta vastaajia oli 0 %. (Taulukko 1)

TAULUKKO 1. Vastaajien taustamuuttujat.

	n	%
Sukupuoli (n= 594)		
Nainen	389	66
Mies	205	34
Ikä (n= 596)		
Alle 18-vuotias	289	48
18–24vuotias	280	47
25–28vuotias	27	5
Koulutusala (n=591)		
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	175	30
Kauneudenhoitoala	11	2
Tekniikan ja liikenteen ala	152	26
Luonnontieteiden ala	8	1
Elintarvikeala	15	2
Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala	67	11
Kulttuuriala	0	0
Matkailu-, ravitsemis- ja talousala	76	13
Luonnonvara- ja ympäristöala	21	4
Muu	66	11

6.1 Opiskelijoiden liikuntaan vaikuttavat tekijät

Kyselyyn vastanneista 35 % kertoi, että heidän vanhemmat harrastavat hyötyliikuntaa päivittäin. Vastaajien vanhemmista 69 % harrastavat seuratasoista liikuntaa satunnaisesti. (Taulukot 2 – 3.)

TAULUKKO 2. Vanhempien seuratasoinen liikunta sukupuolen mukaan (%)

Vanhempien seuratasoinen liikunta	Nainen		Mies	
	n	%	n	%
Päivittäin	9	3	7	4
Useamman kerran viikossa	47	13	18	10
Harvemmin kuin kerran viikossa	50	14	31	18
Satunnaisesti	242	70	117	68
Yhteensä	348	100	173	100

TAULUKKO 3. Vanhempien hyötyliikunta sukupuolen mukaan (%)

Vanhempien hyötyliikunta	Nainen		Mies	
	n	%	n	%
Päivittäin	158	41	46	23
Useamman kerran viikossa	127	33	89	44
Harvemmin kuin kerran viikossa	40	10	27	14
Satunnaisesti	63	16	39	19
Yhteensä	388	100	201	100

Kysyimme myös vastaajien liikunnallisuutta lapsena, ja naisista 50 % vastasi harrastaneensa lapsena seuratasoista liikuntaa useamman kerran viikossa. Miehistä puolet (50 %) kertoi harrastaneensa lapsena hyötyliikuntaa päivittäin. (Taulukot 4 – 5, s. 20.)

TAULUKKO 4. Lapsuuden seuratasoinen liikunta sukupuolen mukaan (%)

Lapsuuden seuratasoinen liikunta	Nainen		Mies	
	n	%	n	%
Päivittäin	44	12	38	20
Useamman kerran viikossa	181	50	86	45
Harvemmin kuin kerran viikossa	60	16	28	14
Satunnaisesti	82	22	41	21
Yhteensä	367	100	193	100

TAULUKKO 5. Lapsuuden hyötyliikunta sukupuolen mukaan (%)

Lapsuuden hyötyliikunta	Nainen		Mies	
	n	%	n	%
Päivittäin	232	60	101	50
Useamman kerran viikossa	126	32	81	40
Harvemmin kuin kerran viikossa	20	5	9	5
Satunnaisesti	11	3	11	5
Yhteensä	389	100	202	100

Ennen ammattikouluun tuloa miesvastaajista 33 % kertoi harrastaneensa seuratasoista liikuntaa useamman kerran viikossa. Naisista vastaavasti 29 % liikkui useamman kerran viikossa seuratasoisesti ennen ammattikouluun tuloa. Ennen ammattikouluun tuloa 34 % miehistä harrasti hyötyliikuntaa päivittäin. (Taulukot 6 – 7, s. 21.)

TAULUKKO 6. Seuratasoinen liikunta ennen ammattikoulua sukupuolen mukaan (%)

Seuratasoinen liikunta ennen ammattikoulua	Nainen		Mies	
	n	%	n	%
Päivittäin	31	8	28	15
Useamman kerran viikossa	105	29	62	33
Harvemmin kuin kerran viikossa	57	16	28	15
Satunnaisesti	107	47	70	37
Yhteensä	300	100	188	100

TAULUKKO 7. Hyötyliikunta ennen ammattikoulua sukupuolen mukaan (%)

Hyötyliikunta ennen ammattikoulua	Nainen		Mies	
	n	%	n	%
Päivittäin	176	45	69	34
Useamman kerran viikossa	145	37	88	43
Harvemmin kuin kerran viikossa	46	12	29	14
Satunnaisesti	22	6	17	9
Yhteensä	389	100	203	100

Kyselyyn vastanneet kertoivat, että suurin osa (80 %) heidän ystävistään harrastaa hyötyliikuntaa ja/tai seuratasoista liikuntaa. Naisvastaajien ystävät harrastavat liikuntaa hiukan miesvastaajia vähemmän. (Taulukko 8, s. 22.)

TAULUKKO 8. Ystävien liikuntatottumukset sukupuolen mukaan (hyötyliikunta/seuratasoinen liikunta).

Ystävien liikuntatottumukset sukupuolen mukaan hyöty/seuratasoinen liikunta	Naiset		Miehet	
	n	%	n	%
Harrastaa	309	81	165	80
Ei harrasta	79	19	39	20
Yhteensä	388	100	204	100

6.2 Opiskelijoiden liikunnan määrät

6.2.1 Liikuntaa lisäävät sekä estävät tekijät opiskelijoilla

Kysymykseen ”Asioita jotka lisäävät/motivoivat liikunnan harrastamista” tuli paljon vastauksia. Vastauksista nousi esille erityisesti terveys ja hyväolo. Vastaaajista suurin osa on sitä mieltä, että hyväolo motivoi eniten heitä liikkumaan. Lisäksi ulkonäkö ja kaverit nousivat esille liikkumista motivoivina tekijöinä. Avoimesta kysymyksestä esille tuli seuraavia asioita, jotka lisäävät liikunnan harrastamista vastaajilla: lemmikkieläinten kanssa liikkuminen, halu kehittyä harrastuksessaan, mieluinen harrastus sekä seurustelukumppanin kanssa liikkuminen.

Selvitimme kyselyssämme myös asioita, jotka mahdollisesti estävät liikunnan harrastamista. Selkeästi vastauksista nousi esille kalliit maksut. Myös kohtaan ”muu mikä?” tuli vastauksia, jotka viittasivat joko ajan puutteeseen tai terveydellisiin syihin. Sopivan harrastuksen puute sekä mielenkiinnon puute olivat toiseksi suurimpia syitä liikunnan harrastamisen estäviin tekijöihin.

Nuorten ruutuaika on suuressa nousussa laitteiden yleistyessä ja lisääntyessä. Kysyimme kyselyssä vievätkö mobiililaitteet opiskelijoiden aikaa liikunnan harrastamiselta ja vastaukset olivat melko selkeät. Miesvastaajista 42 % ja naisvastaajista 29 % oli sitä mieltä, ettei mobiililaitteet vie aikaa liikumiselta ollenkaan. (Taulukko 9, s. 23.)

Taulukko 9. Mobiililaitteiden vaikutus liikuntamäärään sukupuolen mukaan

Mobiililaitteiden vaikutus liikuntamäärään sukupuolen mukaan	Nainen		Mies	
	n	%	n	%
Paljon	7	2	8	4
Melko paljon	64	16	29	14
Melko vähän	121	31	50	24
Vähän	86	22	32	16
Ei ollenkaan	111	29	85	42
Yhteensä	389	100	205	100

6.3 Opiskelijoiden liikunnan laatu

6.3.1 Liikuntatottumukset ja liikunnan harrastaminen

Kyselymme kaikista vastaajista 49 % (N=594) koki liikkuvansa saman verran kuin ennen ammattikouluun tuloa. Miehistä 19 % koki liikunnan vähentyneen ammattikouluun tulon jälkeen ja naisista puolestaan 26 %. (Taulukko 10.)

Taulukko 10. Liikuntatottumusten muutokset ammattikouluun tulon jälkeen

Liikuntatottumusten muutokset	Nainen		Mies	
	n	%	n	%
Kyllä, liikun nykyään enemmän	107	28	54	26
Liikun saman verran	180	46	112	55
Liikun vähemmän kuin ennen	102	26	39	19
Yhteensä	389	100	205	100

Päivittäin liikuntaa vähintään puolen tunnin ajan harrastaa kaikista vastaajista 27 %. Naisista päivittäin harrastaa liikuntaa vähintään puolen tunnin ajan 25 % ja miehistä 31 %. Miehistä 8 % harrastaa liikuntaa puolen tunnin ajan vain satunnaisesti ja harvemmin kuin kerran viikossa 13 %. (Taulukko 11.)

Taulukko 11. Liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla vähintään puoli tuntia sukupuolen mukaan

Liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla vähintään puoli tuntia sukupuolen mukaan	Nainen		Mies	
	n	%	n	%
Päivittäin	99	25	64	31
Useamman kerran viikossa	196	51	99	48
Harvemmin kuin kerran viikossa	60	15	26	13
Satunnaisesti	34	9	16	8
Yhteensä	389	100	205	100

Kyselyssä tuli ilmi, että kaikista vastaajista 48 % harrastaa rasittavaa liikuntaa yli 1h15min viikossa. Naisista vastaava luku on 47 % ja miehistä 51 %. Ei lainkaan viikossa rasittavaa liikuntaa harrastavien osuus naisista on 18 % ja miehistä 16 %. (Taulukko 12, s. 25.)

Taulukko 12. Rasittavan liikunnan harrastaminen yli tunti 15 minuuttia viikossa sukupuolen mukaan

Rasittavan liikunnan harrastaminen yli tunti 15 minuuttia viikossa sukupuolen mukaan	Nainen		Mies	
	n	%	n	%
Yli 1h15min	181	47	103	51
Alle 1h15min	137	35	68	33
En lainkaan	71	18	33	16
Yhteensä	389	100	204	100

Kaikista kyselyyn vastanneista hyötyliikuntaa harrastaa päivittäin 46 %. Naisista päivittäin hyötyliikuntaa harrastaa 52 % ja miehistä 35 %. Satunnaisesti hyötyliikuntaa harrastaa naisista 6 % ja miehistä 13 %. (Taulukko 13.)

Taulukko 13. Hyötyliikunnan harrastaminen sukupuolen mukaan

Hyötyliikunnan harrastaminen sukupuolen mukaan	Nainen		Mies	
	n	%	n	%
Päivittäin	204	52	71	35
Useamman kerran viikossa	123	32	80	39
Harvemmin kuin kerran viikossa	38	10	27	13
Satunnaisesti	24	6	27	13
Yhteensä	389	100	205	100

6.3.2 Opiskelijoiden liikuntaharrastukset

Savon ammatti- ja aikuisopistossa lenkkeilyä harrastaa yli puolet kaikista opiskelijoista. Kuntosali sekä palloilupelit nousivat miesvastaajien kesken suosituimmiksi. Naisilla nousi esiin lenkkeily sekä kuntosali. Muita avoimella kysymyksellä esille tulleita harrastuksia olivat muun muassa pyöräily, ratsastus sekä uinti.

6.3.3 Liikuntamahdollisuudet koulussa

Kyselyyn vastaajista 42 % oli sitä mieltä, että koulu tarjoaa melko vähän liikuntamahdollisuuksia opiskelijoille (Taulukko 14). Vastaajista lähes kaikki toivoivat koululta lisää valinnaisia liikuntakursseja. Noin kolmasosa toivoi pakollisen liikunnankurssin lisäämistä opetussuunnitelmaan. Avoimista vastauksista tuli esille useasti opiskelijoiden toiveena myös se, että olisi mukava keksiä yhteistä tekemistä koulun jälkeen muun muassa liikuntasalin varaamista pallopelejä varten iltaisin. Opiskelijat ehdottivat myös seuraavia mahdollisuuksia koululiikunnan parantamiseksi:

”Välituntiliikunnan mahdollisuus, esim. pingispöytien lisääminen välituntikäyttöön, kuntosalille pääsy välitunnilla.”

”Opiskelijakortilla saatavat edut jota hyödyntää vapaa-ajalla.”

”Helpommat mahdollisuudet vapaa-ajalla käyttää esim. koulun salia.”

”Lisää esim. jalkapallo turnauksia mihin pääsee huonompikin.”

Taulukko 14. Koulun tarjoamat liikunta mahdollisuudet sukupuolen mukaan

Koulun tarjoamat liikunta mahdollisuudet sukupuolen mukaan	Nainen		Mies	
	n	%	n	%
Paljon	16	4	13	7
Melko paljon	101	26	61	30
Melko vähän	158	42	86	43
Vähän	107	28	41	20
Yhteensä	382	100	201	100

6.4 Opiskelijoiden kokemukset liikunnan riittävyydestä ja tärkeydestä

Kyselyn vastanneista miehistä puolet (50 %) koki liikkuvansa riittävästi. Naisita puolestaan 44 % kokivat liikkuvan melkein riittävästi. Vastaajista 20 % naisista ja 14 % miehistä olivat sitä mieltä, etteivät he liiku riittävästi. (Taulukko 15.)

Taulukko 15. Kokemus liikunnan riittävyydestä sukupuolen mukaan

Kokemus liikunnan riittävyydestä sukupuolen mukaan	Nainen		Mies	
	n	%	n	%
Riittävästi	138	36	102	50
Melkein riittävästi	172	44	74	36
Ei riittävästi	78	20	29	14
Yhteensä	388	100	201	100

Vastaajista yli puolet kokivat liikunnan erittäin tärkeäksi (naisista 53 % ja miehistä 51 %). Miehistä 0 % oli sitä mieltä, ettei liikunta olisi lainkaan tärkeää heidän mielestään. (Taulukko 16.)

Taulukko 16. Kokemus liikunnan tärkeydestä sukupuolen mukaan

Kokemus liikunnan tärkeydestä sukupuolen mukaan	Nainen		Mies	
	n	%	n	%
Erittäin tärkeää	207	53	104	51
Melko tärkeää	165	43	90	44
Ei kovinkaan tärkeää	13	3	11	5
Ei lainkaan tärkeää	3	1	0	0
Yhteensä	388	100	201	100

7 POHDINTA

Ammattikoululaisten liikunnan harrastamisesta on oltu huolissaan jo jonkin aikaa. Aihetta on käsitelty mediassa. Petra Sneckin kirjoittamassa artikkelissa Monen ammattikoululaisen kunto on pohjalukemissa (Helsingin Sanomat 2014) ilmenee, että noin puolet ammattiin opiskelevista 1. ja 2. vuoden opiskelijoista harrastaa hengästyttävää liikuntaa enemmän kuin tunnin viikossa. Lukiolaisista näin tekee kaksikolmasosaa. Ammatikoulussa opiskelevista 14 % on täysin passiivisia. Koulutusaloissa on kuitenkin eroja. Hallinnon ja kaupan sekä teknisen alan opiskelijoilla hyötyliikunnan harrastaminen on muita aloja vähäisempää. Tulokset tulevat ilmi THL:n kouluterveyskyselyissä ja ne heijastuvat koulunkäyntiin. Tunneilla oppilaat ovat väsyneitä ja aamuisin kouluun ei jakseta tulla. Tämä vaikeuttaa opintojen etenemistä. Juhani Pirttiniemi Opetushallituksesta kertoo artikkelissa, että fyysisen kunnan heikkeneminen voi johtaa jopa opintojen keskeyttämiseen. Lisäksi huono kunto ennustaa vaikeuksia myös työuralla, Pirttimaa jatkaa. Artikkelissa liikunnanopettaja Anssi Mäkelä ehdottaakin, että liikuntaa tulisi olla koko koulun ajan kaksi tuntia viikossa, jotta oppilaat saisivat liikunnasta elämäntavan. Nykyinen yksi pakollinen kurssi suoritetaan koulun alussa, joten liikunnan harrastaminen loppuopinnoissa jää vähäiseksi. (Sneck 2014.)

7.1 Tutkimustulosten tarkastelu ja johtopäätökset

7.1.1 Opiskelijoiden liikuntatottumuksiin vaikuttavat tekijät

Nuorten liikuntatottumuksiin vaikuttavia tekijöitä on useita perheen ja läheisten vaikutuksista käytössä oleviin resursseihin. Aikaisemman tutkimuksen mukaan (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010) murrosiästä lähtien liikkumisen määrä vähenee huomattavasti lapsuuteen nähden. Opinnäytetyön kyselyn vastaukset tukivat aiempia tutkimuksia tässä, sillä moni koki liikkuneensa lapsuudessa enemmän kuin ennen ammattikoulua. Kouluterveyskyselyiden mukaan ammattikoululaiset liikkuvat vähiten verrattuna lukiolaisiin ja peruskoululaisiin. Opinnäytetyön kyselyn tulokset vastasivat kouluterveyskyselyn tuloksia siinä että vain neljäs osa ammattikoululaisista liikkui vähintään 30 minuuttia päivässä.

Opiskelijat arvioivat ystävistään suurimman osan harrastavan hyötyliikuntaa. Välttämättä kyseinen lukumäärä ei ole tutkimusten tulosten kannalta riittävän informatiivinen, sillä siitä ei tarkasti selviä vaikuttaako ystävien liikkuminen opiskelijan omaan liikkumiseen. Kuitenkin osa opiskelijoista koki kavereiden olevan yksi liikuntaa lisäävistä syistä. Lisäksi samassa kysymyksessä kysyttiin myös ystävien seuratasoista liikuntaa, joten kysymys ei välttämättä anna riittävää informaatiota ystävien hyötyliikunnasta.

Nuoret itse kokivat tärkeimmiksi liikuntaa lisääviksi tekijöiksi hyvänolon tunteen ja terveyden. Kolmanneksi isoimmassa roolissa liikuntaa lisäävänä tekijänä oli ulkonäkö. Muita liikuntaa lisääviä tekijöitä olivat muun muassa lemmikkieläimen kanssa liikkuminen tai puolison/läheisten kanssa yhteinen ajanvietto. Eurobarometrin (2010) mukaan yleisimmin liikuntaa harrastettiin terveydellisistä syistä.

Toiseksi tekijäksi nousi fyysisen kunnon kehittäminen, jonka jälkeen tärkeimmät tekijät olivat rentoutuminen ja hauskanpito. Jotta liikuntaa saisi lisättyä nuorten päivittäiseen elämään, tulisi tarjota monelaisia eri vaihtoehtoja, jotta jokaiselle löytyisi liikuntamuoto josta itse nauttii. Muun muassa ympäristö on suuressa roolissa opiskelijoiden liikunnan toteutumisessa. Liikuntapaikkojen tulisi olla tarkoituksenmukaisia ja helposti saavutettavissa, jolloin liikunnan harrastamisen kynnys madaltuisi.

Liikuntaa estäviksi tekijöiksi nousivat kalliit liikuntamaksut ja sopivan harrastuksen puute. Näin ollen nuorten ja opiskelijoiden liikkumista voisi lisätä lisäämällä ilmaisia tai nykyistä halvempia liikuntamahdollisuuksia. Muita syitä liikkumattomuudelle oli muun muassa henkilökohtainen terveydentila sekä ajan puute. Avoimista vastauksista tuli esille myös sitä, että osa vastaajista oli muuttanut opintojen perässä Kuopioon, jonka vuoksi uusilla opiskelijoilla ei vielä ollut tarpeeksi tietoa opiskelupaikkakunnan liikuntatarjonnasta. Opiskelijat toivoivat koulun liikuntamahdollisuuksiin muun muassa parempia kuntosalin käyttöaikoja, ryhmäliikuntamahdollisuuksia ja esimerkiksi välituntiliikunta- tarjontaa.

7.1.2 Opiskelijoiden liikuntatottumukset

Vastaajista puolet koki liikkuvansa saman verran, kuin ennen ammattikouluun tuloa. Liikunnan määrä vähenee lapsen kasvaessa, erityisesti murrosiässä (Fogelholm 2011, 77). Tämän perusteella voisi olettaa, että jo koulussa oleva liikunnan määrän vähentyessä, nuoret väistämättä harrastavat vähemmän liikuntaa ammattikoulun aikana kuin peruskoulussa. Tosin vastaajat ehkä olisivat kysymyksen vastaavan vapaa-ajan liikuntamäärä ja ne ovat voineet lisääntyä ammattikouluun siirtyessä. Miehistä neljäs osa koki liikunnan lisääntyneen ammattikouluun tulon jälkeen ja naisista vastaava osuus hieman alle kolmasosa.

Ammattikoululaisten terveyskäyttäytymisestä ja terveydestä on kannettu viime vuosina huolta. Ammattiin opiskelevista kuitenkin suurin osa harrastaa kuntoliikuntaa päivittäin tai useampia kertoja viikossa. (Mikkonen ja Tynkkynen 2010.) Tulokset ovat lähes yhteneväisiä, sillä kyselyyn vastanneista yli puoli tuntia päivässä liikkui useamman kerran viikossa puolet naisista ja miehistä. Päivittäin puoli tuntia kerralla liikkuvia on vastaajista kuitenkin hieman alle kolmasosa. Tältä osin tulos ei ole yhteneväinen aikaisempaan tutkimukseen verraten, jossa suurin osa harrasti kuntoliikuntaa päivittäin tai useamman kerran viikossa (Mikkonen ja Tynkkynen 2010).

Vastaajista lähes puolet harrastaa rasittavaa liikuntaa yli 1h15min viikossa. Ei lainkaan viikossa rasittavaa liikuntaa harrastavien osuus naisista on alle viides osa ja miehistä 16 %. Viikoittainen liikuntapiirakka suosittelee parantamaan kestävyyskuntoa liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin kaksi tuntia ja 30 minuuttia reippaasti tai tunti 15 minuuttia rasittavasti. Tämän lisäksi tulisi kohentaa lihaskuntaa ja kehittää liikehallintaa ainakin kaksi kertaa viikossa. (UKK- instituutti 2015) Aikuisten UKK:n liikuntapiirakan suositusten mukaisesti naisista melkein puolet ja miehistä puolet täyttää suositusten mukaisen rasittavan liikunnan osuuden. Lasten ja nuorten liikuntasuosituksiin peilaten liikuntamäärä ei täytä suosituksia. Uusimmat suositukset perustuvat tuoreimpaan tietoon ja niissä korostetaan sitä, että liikunnan tulisi olla päivittäistä tai lähes päivittäistä ja liikuntaa tulisi tulla

vähintään 60 minuuttia päivässä, liikunnan tulisi olla sekoitus kohtalaisen rasittavaa ja rasittavia toimintoja, liikunnan tulisi olla monipuolista vastaten lasten ja nuorten terveyden ja suorituskyvyn alueisiin, joihin liikunnalla voidaan kyseisessä kehitysvaiheessa vaikuttaa. Lisäksi erityisesti nuorilla liikuntaan tulisi sisältyä myös pidempiä yhtämittaisia jaksoja kehittämään aerobista kuntoa. (Vuori ym. 2011, 159.)

Päivinä jolloin kova treenaaminen ei kiinnosta, kannattaa suosia hyötyliikuntaa. (Kotiranta 2013, 52–53.) Kyselyyn vastanneista harrastaa hyötyliikuntaa päivittäin puolet. Naiset ovat aktiivisempia hyötyliikkuja kuin miehet. Miesten osalta ammattikouluun tulo ei ole vaikuttanut päivittäiseen hyötyliikunnan harrastamisen määrään.

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2015) mukaan liikunnalla on merkittävä rooli terveyden, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn parantamisessa. Terveyttä edistävällä liikunnalla voidaan merkittävästi vähentää terveydenhuoltomenoja sekä parantaa koulussa ja työssä jaksamista. Kyselyyn vastanneista puolet koki liikunnan erittäin tärkeäksi osaksi elämää. Liikunnalla on tutkitusti myönteisiä vaikutuksia yksilön koettuun terveyteen sekä sosiaalisiin suhteisiin (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015). Fogelholmin (2011) mukaan jo nuorena alkanut liikunnallisuus ja kokemus sen tärkeydestä parantavat todennäköisyyttä liikunnan harrastamiselle myös aikuisiällä. Liikunnan riittävyyteen vastanneista naisista 36 % ja miehistä puolet kokivat liikkuvansa tarpeeksi. Saadun aineiston pohjalta voimme todeta, että kyselyyn vastanneiden nuorten kokemus liikunnan riittävyydestä sekä tärkeydestä on hyvällä tasolla.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda esille opiskelijoiden tämän hetkisiä liikuntatottumuksia ja saada esille nuorten tuomia toiveita liikunnan lisäämisen suhteen. Lähes puolet koki kyselyssämme, että juuri koulun tarjoamat liikuntamahdollisuudet ovat melko vähäisiä. Vastaajat toivoivat lisää valinnaisia liikuntakursseja opetussuunnitelmaan. Suurimpana toiveena opiskelijat toivat esille kuntosalivuorojen parantamisen, opiskelijakortilla mahdollisesti joitain alennusta erilaisista liikuntapaikoista sekä järjestettyä monipuolista liikunnallista toimintaa koulunpuitteissa iltaisin. Opiskelijat toivoivat monipuolista välituntiliikuntaa ja useat toivat esille myös sen, että olisi mukava keksiä yhteistä tekemistä koulun jälkeen esimerkiksi liikuntasalin varaamista pallopelejä varten. Alla kuvaus avoimista vastauksista koululiikunnan parantamiseksi kyselyssämme:

”Välituntiliikunnan mahdollisuus, esim. pingispöytien lisääminen välitunti käyttöön, kuntosalille pääsy välitunnilla.”

”Opiskelijakortilla saatavat edut jota hyödyntää vapaa-ajalla.”

”Helpommat mahdollisuudet vapaa-ajalla käyttää esim. koulun salia.”

”Lisää esim. jalkapallo turnauksia mihin pääsee huonompikin.”

Tutkimustuloksissa kävi ilmi, että naiset harrastavat lenkkeilyä ja kuntosalilla käyntiä. Miesten yleisimpiä liikuntaharrastuksia olivat palloilupelit ja kuntosali. Mahdollistamalla opiskelijahintaisia kuntosalimaksuja sekä lisäämällä koulun liikuntasalin käyttöä, voitaisiin lisätä molempien sukupuolten liikunta harrastuneisuutta.

7.2 Tutkimuksen hyödyntäminen ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tämän hetkistä tietoa opiskelijoiden liikuntatottumuksista. Osa kysymyksistä ei ollut tarpeeksi informatiivisia, jolloin tulosten analysointivaihe vaikeutui. Kaikkia tutkimuskysymyksiä emme voineet taulukoida muuttuvien otosten vuoksi. Aikaisempiin tutkimuksiin verraten, nuorten liikunta määrät ovat yhteneviä. Ammattikoululaiset liikkuvat suosituksiin nähden liian vähän.

Opinnäytetyön jatkotutkimusaihe voisi selvittää onko opetussuunnitelmaan mahdollisesti lisätyille valinnaisille liikuntakursseille löytynyt osallistujia. Lisäksi tutkimuksella voisi selvittää millaisia vaikutuksia liikuntakursseilla on nuorten liikuntatottumuksiin vapaa-ajalla. Nuorten liikuntaa lisäävistä sekä estävistä tekijöistä voisi saada mielenkiintoisen jatkotutkimusaiheen. Jatkotutkimusaiheena voisi olla se, miten halvempien liikuntamuotojen tarjoaminen vaikuttaisi opiskelijoiden liikuntamääriin. Lisäksi erilaisten liikuntakampanjoiden järjestäminen voisi olla mahdollinen kehtämis- tai hanketyöaihe. Hyötyliikuntaa naisista harrasti päivittäin lähes puolet ja miehistä noin kolmas osa. Hyötyliikuntaa voisi houkutella harrastamaan enemmänkin ja sen jälkeen voisi tutkia, onko hyötyliikunnan määrä lisääntynyt ammattikoulussa opiskelevien keskuudessa. Hyötyliikuntaa voisi lisätä erilaisten kampanjoiden avulla, vaikka järjestämällä kilpailun ammattikoulussa eri koulutusalojen välillä.

7.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus takaavat laadukkaan tutkimuksen. Opinnäytetyössä eettisyyteen vaikuttavat tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus sekä luottamuksellisuus tulosten analysoinnissa. Tutkimus toteutettiin Wilman kautta laitettavan vastauslinkin kautta, jolloin kyselyyn vastaaminen oli opiskelijoille vapaaehtoista. Tutkimuksessa ei missään vaiheessa käy ilmi vastauksen antajan henkilöllisyys. (Kankkunen ja Vehviläinen-Julkunen 2009, 176.) Vapaavalintaiseen arvontaan osallistuneilta vaaditaan ainoastaan sähköpostiosoite, jonka kautta yhteydenotto arvonnannoittajiin tapahtui. Tietoja ei käytetty muuhun tarkoitukseen. Tutkimuksen kysymykset tulee olla selkeitä ja helposti ymmärrettäviä. (Kankkunen ja Vehviläinen-Julkunen 2009, 164.) Vastauksia analysoitaessa vastauksia tai vastaajien määriä ei muutettu. Lukujen tarkistettiin täsmäävän analysoinnin jälkeen SPSS:ssä ja opinnäytetyön taulukoissa. Hyvään tutkimusetiikkaan kuuluu suurena osana tutkijoiden oma motivaatio sekä innostus aihetta kohtaan. Aineiston luotettavuutta arvoessa, nousee merkittävimäksi tutkijoiden oma rehellisyys ja huolellisuus tuloksia analysoidessa. Aineistoa tulee käsitellä luottavaisesti sekä se tulee säilyttää asianmukaisesti. (Itä Suomen yliopisto 2015.)

Määrällisen tutkimuksen pääasiallinen tehtävä on vahvistaa jo löydettyä tietoa, eikä välttämättä tuottaa täysin uutta tietoa (Kankkunen ja Vehviläinen-Julkunen 2009, 42). Opiskelijoiden liikuntatottumuksia on tutkittu jo jonkin verran, joten kyseisen tutkimuksen laadukkuutta ja luotettavuutta voi arvioida vertaamalla tutkimuksen vastaavuutta aikaisempien tutkimustulosten kanssa. Kyseinen tutkimus käsittelee ainoastaan Kuopion Savon ammatti- ja aikuisopiston opiskelijoiden liikuntatottumuksia, joten tulokset eivät ole yleistettävissä esimerkiksi koko Suomen alueella.

Kyselyä tehtäessä mietittiin kysymysten järjestelyä ja johdonmukaisuutta. Kysely pyrittiin pitämään mahdollisimman lyhyenä mutta riittävänä. Tärkeänä pidettiin myös kyselyn selkeyttä, jotta vastaajan olisi mahdollisimman helppoa ja nopeaa vastata kysymyksiin. Kyselyyn vastaavien opiskelijoiden vanhemmilta ei tarvinnut anoa erillistä lupaa, sillä haastateltavat opiskelijat ovat iältään 15-vuotiaita tai sitä vanhempia. Tällöin opiskelijat ovat omissa asioissaan ”puheoikeudellisia”, kuten Savon ammatti- ja aikuisopiston kantakin oli. Tutkimuslupa tehtiin Savonia-ammattikorkeakoulun sopimuspohjalle. Webropol®-kysely ei ole täysin luotettava tapa saada vastauksia, sillä jokainen vastaaja päättää lopulta itse kuinka totuudenmukaisia vastauksia antaa. Vastausprosentin vähäisyys/vaihtelevuus voi johtua mahdollisesti siitä, että kysymyksessä ei ole vastausvaihtoehtoa ”ei harrasta”. Kysymyksen on voinut ohittaa, mikäli vastaus on ollut ”ei harrasta”.

Kysymykset eivät olleet pakollisia, joten halukkaat pystyivät ohittamaan tarvittaessa kysymyksen. Tällä tutkijat halusivat varmistaa vastaajien rehellisyyden, sillä vastaajien kesken arvottiin palkintoja. Voidaan olettaa, että mikäli vastaaja ei ole vastannut kuin viimeiseen kysymykseen, vastaaja ei ole kiinnostunut kuin palkinnosta, jonka arvomme vastaajien kesken. Jälkeenpäin pohdittuna vastausten vapaavalintaisuus oli päätöksenä huono, koska otoksen määrä vaihteli suuresti. Tästä syystä osa vastauksista ei antanut tutkimukselle tarpeeksi informaatiota. Vastaajien henkilötietoja ei kysytty muuten, kuin että arvontaan osallistuvat saivat itse halutessaan jättää sähköpostiosoitteen kysymykseen numero 20. Vain tutkijoille tuli lista sähköpostiosoitteista, jotka arvannon päätteeksi poistimme asiallisesti. Ilmoitimme voittajille henkilökohtaisesti sähköpostilla.

7.4 Tutkimuksen toteutuksen pohdinta

Tutkimusaineisto kerättiin Webropol-ohjelman avulla, johon kokosimme tutkimuskysymyksiin ja jo tutkitun tiedon pohjalta 19 kysymystä opiskelijoiden liikuntatottumuksiin viitaten. Emme ole aiemmin laatineet kyselyitä Webropol-ohjelmalla, joten aloitimme Webropol-ohjelman opettelulla. Saimme Webropol-ohjelmaan pikaperehdytyksen ohjelmaa käyttävältä opettajalta. Kysymykset asetimme vapaasti vastatattaviksi, eli mihinkään kysymykseen ei ollut pakko vastata ja sen pystyi ohittamaan. Tästä syystä kysymyksiin vastanneiden määrä vaihtelee tutkimuksen tulokset- kohdassa. Kysymyksiin joissa vastausmahdollisuutena oli useampi vaihtoehto (Liite 1, 12–14), antoi vastaajille mahdollisuuden vastata kysymyksessä useampaan kohtaan, jolloin tietysti vastauksen kokonaisprosentti kasvoi. Tätä emme kyselyä tehdessämme osanneet huomioida, mutta asetuksen huomiotta jättäminen koitui kuitenkin meille voitoksi. Analysointivaiheessa koimme useamman eri vastausvaihtoehdon kysymysten kohdalla olleen vain parempi. Tästä erehdyksestä, saimme kattavamman kuvan opiskelijoiden liikuntaharrastuksista sekä liikuntaa lisäävistä sekä estävistä tekijöistä, joita vastaajilla voi olla useita.

Kyselyn perusjoukko oli $N=2\,150$ opiskelijaa ja kysely oli avoinna heille noin kolme viikkoa. Kyselyn otos oli $n=596$ opiskelijaa ja vastausprosentti oli 28 %. Mikäli kysely olisi ollut hieman pidempään opiskelijoiden tavoiteltavissa, olisi vastausprosentti mahdollisesti jonkin verran noussut. Prosentuaalisesti katsottuna vastaajien määrä on vähäinen suureen perusjoukkoon verraten. Kuitenkin vastauk-

sia kyselyyn saimme odotettua enemmän, ja mielestämme otos oli riittävän kattava. Kyselyn avaamisesta suurin vastaajamäärä tuli neljän ensimmäisen arkipäivän aikana. Kysely oli siis opiskelijoiden Wilma-palvelimella, joka esti ulkopuolisten pääsyn kyselyyn. Tietysti on mahdollista, että opiskelijat ovat voineet lähettää kysely linkin eteenpäin, mutta vastausprosentista arvioimme, ettei niin ole käynyt.

Tekemäämme tutkimuskyselyä arvioidessa, huomasimme analysointivaiheessa, että vastausvaihtoehdot olisivat voineet joissain kysymyksissä olla hieman laajemmat, kuten ystävien hyötyliikuntaa sekä seuratasoista liikuntaa kartoittaessa, olisimme voineet kysyä laajemmin. Kysymyksen numero 18 vastausvaihto ehdoissa oleva ”Ei riittävästi” olisi voinut korvata selkeämmällä ”riittämättömästi” sanalla. Kyselylomakkeen kysymyksessä numero neljä eli ”harrastavatko vanhempasi hyötyliikuntaa” ja ”harrastavatko vanhempasi seuratasoista liikuntaa” ei ole vastausvaihtoehtoa ”ei koskaan”. Tämä kysymys voi antaa väärää tietoa vanhempien liikkumisesta. Mutta koska kysymykset eivät olleet pakollisia, on voinut kysymyksen ohittaa ja näin ollen pidimme kysymyksen analysoitavien joukossa. Ennen ammattikoulua käsittelevää liikuntatottumuskysymystä numero 6 (Liite 1, s. 41) olisi voinut tarkentaa vapaa-ajan liikuntaa koskevaksi, ja tällöin olisi saatu informatiivisempia vastauksia. Tutkimusaineiston katoa tapahtui paljon, mutta kyselylomake tavoitti kuitenkin tarpeeksi vastaajia valitun tutkimuksen aikaansaamiseksi. Pääpiirteittäin olemme tyytyväisiä kyselylomakkeeseen, sen yleisilmeeseen sekä kattavuuteen.

7.5 Oma oppiminen ja ammatillinen kehitys

Opinnäytetyöprosessi on osa sairaanhoitajan sekä kättilön koulutuksen sisältöä, ja se tulee suorittaa Savonia-ammattikorkeakoulun periaatteiden mukaisesti. Ammattikorkeakoulusta valmistuvalle sairaanhoitajalle ja kättilölle on laadittu yleisien kompetenssien mukaiset osaamistavoitteet, jotka on jaoteltu, eettiseen osaamiseen, oppimisen taitoihin, työyhteisöosaamiseen, innovaatio-osaamiseen ja kansanvälisyysosaamiseen. (Savonia-ammattikorkeakoulu.)

Tavoitteena on kehittää omaa ammatillista tietoutta opiskelijoiden liikuntatottumuksista sekä harjoittaa organisointitaitoja. Keskeisenä osana on myös oppia suunnittelemaan ja toteuttamaan kvantitatiivinen tutkimus sekä sen analysointi. Ammatillisen kasvun kehityksen kannalta tavoitteena on myös oppia hyödyntämään näyttöön perustuvaa tutkimustietoa. Lisäksi työ antaa valmiuksia erilaisiin ohjaustilanteisiin sairaanhoitajan ja kättilön työssä, sillä työ perehdyttää liikunnan terveysvaikutuksiin ja suosituksiin.

Opinnäytetyöprosessi oli haasteellinen mutta hyvin opettavainen. Tavoitteena oli kehittää omaa ammatillista tietoutta liikuntatottumuksista opiskelijoiden näkökulmasta. Vahvuudeksi koemme työmme aiheen, joka kiinnosti meitä opiskelijoina. Terveiden edistäminen on yksi keskeisimpiä tavoitteita työskennellessämme kättilönä ja sairaanhoitajana. Oppimisen taidoissa keskeistä on, että opiskelija osaa käsitellä, hankkia ja arvioida hankkimaansa tietoa kriittisesti. (Savonia-ammattikorkeakoulu).

Liikunnan vaikutus ihmisen hyvinvointiin on laaja ja sitä tulee myös hyödyntää sairaanhoitajan ja kättilön työssä. Lisäksi työ antaa valmiuksia erilaisiin ohjaustilanteisiin työssä, sillä työ perehdyttää liikunnan terveysvaikutuksiin ja suosituksiin. Ajoittain tiedon hakeminen sekä käsitteleminen olivat haasteellista. Työtä tehdessä alkoi myös harjaantua tekstin käsittelyssä, ja keskeisimpiä asioita oli prosessin loppupuolella helpompi löytää. Teoriaosuutta tehdessä punaista lankaa oli ajoittain vaikea hahmottaa. Tämä vaikuttaa paljon tutkimuskysymyksiin, jotta osasimme kysyä oikeita asioita. Aiheen rajaus on tärkeää myös tulosten analysoinnin kannalta, jotta tutkimustietoa voidaan vertailla aikaisempaan kerättyyn tietoon.

Työyhteisöosaamisen keskeisinä osaamisalueina on, että osaa toimia työyhteisössä erilaisissa vuorovaikutustilanteissa edistämällä työyhteisön hyvinvointia. Lisäksi opiskelija osaa luoda henkilökohtaisia työelämä kontakteja ja oppii toimimaan verkostossa. (Savonia-ammattikorkeakoulu). Koemme ryhmänä tärkeäksi organisointitaitojen kehittymisen sekä yhteistyön merkityksen haasteellisessa ja pitkässä opinnäytetyön prosessissa. Työmme edetessä ryhmän tuki oli jatkuvasti tärkeässä roolissa. Ryhmässä työskentely antaa valmiuksia työelämää varten. Onneksi yhteistyömme sujui hyvin ja opimme paljon opinnäytetyötä tehdessä. Opinnäytetyö tehtiin neljän opiskelijan ryhmänä, joten kompromissejakin oli jokaisen tehtävä väistämättä. Osittain se koitui haasteeksi, mutta työtä tehdessä saimme paljon opettavaisia keskusteluja ja pohdintaa aikaan sekä erilaisia näkökulmia aiheesta. Yhdessä tekeminen ja ideoiminen oli meille hyvä tapa edetä opinnäytetyön tekemisessä. Jokaisen työpanos oli tärkeää ja kaikki sai ottaa vastuuta ja hyödyntää omia vahvuuksia työn tekemisessä.

Moniammatilliset taidot kehittyivät, kun toimimme eri ammattilaisten kanssa. Tiedonhaussa meitä auttoi ohjaava opettaja sekä informaattikko. Vaikka päävastuu työn tekemisessä oli ryhmällä, on tärkeää myös hyödyntää eri asiantuntijoita, joilta saa hyviä vinkkejä ja ohjausta työn tekemiseen. On tärkeää osata vastaanottaa kehittämisideoita tueksi omalle työskentelylle. Näin saamme aikaan laadukkaampaa tulosta. Positiivinen ja jollain tapaa nöyrä asenne myös opetti meitä paljon. Kun ensin itse yrittää ratkaista jonkin opinnäytetöihin liittyvän ongelman, johon esimerkiksi opettaja antoi vinkkejä, koimme onnistumisen kokemuksia, mikä vaikuttaa omaan ammatilliseen kasvuun. Myös lähdekriittisyys on kehittynyt työtä tehdessä.

Innovaatio-osaamisen keskeisimpiä tavoitteita on, että osaa toteuttaa tutkimus- ja kehittämishankkeita soveltaen alan olemassa olevaa tietoa ja menetelmiä. (Savonia-ammattikorkeakoulu). Työn tavoitteena oli oppia suunnittelemaan ja toteuttamaan kvantitatiivinen tutkimus sekä sen analysointi. Opinnäytetyöprosessin vaiheita tuli noudattaa ja haasteena oli pysyä aikataulussa. Opimme hallitsemaan laajoja kokonaisuuksia työtä tehdessä. Tutkimuksemme tuloksista teimme loppuraportin, jonka välitimme yhteistyökumppaneille sekä kyselyyn vastanneille opiskelijoille Wilma-palvelimen kautta. Ammatillisen kasvun kehityksen kannalta tavoitteena oli oppia hyödyntämään näyttöön perustuvaa tutkimustietoa. Opimme miten hankkia luotettavaa, ajankohtaista ja näyttöön perustuvaa teoria-tietoa ja opimme lähdekriittisyyttä. Haasteita opinnäytetyölle toi vieraskielisten tutkimusten läpikäynti. Tieteellisen tekstin kirjoittaminen alkoi sujua opinnäytetyön edetessä paremmin ja lähdeviitteiden opettelu alusta asti oikein auttoi työn tarkastuksessa. Jatkuva itsensä kehittäminen ja näyttöön perustuvan tiedon hankkiminen on tulevassa kättilön sekä sairaanhoitajan ammatissa keskeisessä roo-

lissa. Työssämme joudumme jatkuvasti ratkaisemaan ongelmia, priorisoimaan sekä aikatauluttamaan, ja sitähan mekin teimme koko opinnäytetyöprosessin aikana.

Työmme perustaksi tarvitsemme teoriapohjan, jotta osaamme perustella antamaamme ohjausta potilaille. Nykypäivänä potilaat ovat yhä tietoisempia omista sairauksistaan ja heillä on saatavilla paljon eri lähteitä mistä etsiä tietoa. Näin ollen on itsekkin hyvä tietää, mihin oman ammattitaitonsa perustaa ja mihin ohjata potilasta hankkimaan lisätietoa. Terveystieteiden kehittyminen koko ajan ja meidän ammattilaisina tulee kehittää itseämme jatkuvasti. Opinnäytetyötä tehdessä löysimme hyviä lähteitä, mistä voimme päivittää omaa tietoa perustamme. Opinnäytetyömme antoi kattavaa tietoa Savon ammatti- ja aikuisopiston liikuntatottumuksista ja tätä tietoa voisi jatkossa hyödyntää. On selvää, että liikunnan lisäämistä kohderyhmälle olisi tarpeen. Opiskelijoille tulisi tarjota helppoja ja hyviä tapoja liikkua.

Lisäksi opimme paljon kvantitatiivisen tutkimuksen teosta. Jälkeenpäin tuli paljon asioita mieleen, mitä voisi tehdä toisin. Kysely tulee tehdä selkeästi, jotta saadaan tutkimuskysymyksiin vastauksia. Osa kysymyksistä oli huonoja, kuten harrastivatko vanhempasi hyötyliikuntaa. Lisäksi liikuntatottumuksia olisi voinut kysyä tarkemmin, jotta olisi saatu tarkempaa tietoa kuinka paljon nuoret tällä hetkellä liikkuvat. Tämän huomasi, kun teki analysointia. Työ antoi myös uudenlaisen näkökulman tutkimustyölle. Suuri vastaajajoukko antoi motivaatiota työn teolle. Kiireellinen aikataulu tosin aiheutti painetta työn valmistumiselle. Mikäli kyselyn olisi tehnyt aiemmin, olisi analysoinnille jäänyt enemmän aikaa ja työstä olisi voinut tulla laadukkaampi. Opinnäytetyöprosessissa huomasin itsessä tapahtuvan kasvua. Prosessin loppuvaiheessa alkoi paremmin ymmärtää ja hahmottaa kokonaisuutta, mitä kvantitatiivisella tutkimuksella tarkoitetaan ja miten tutkimusprosessi etenee. Jatkossa vastaavan tutkimuksen teko on varmasti jo helpompaa ja monista virheistä oppineena osaa ottaa huomioon eri asioita, kuten kysymysten asettelua ja tiedon hakua.

Eettisen osa-alueen keskeisimpinä tavoitteina on toimia ammattieettisten periaatteiden mukaisesti, kykenee ottamaan vastuun omasta tekemisestään sekä kykenee hyödyntämään yhteiskunnallisesti osaamistaan hyödyntäen. (Savonia-ammattikorkeakoulu). Opinnäytetyöprosessia aloitellessa vasta-alkajana tutkijana ihmetytti miten paljon eettisyyteen pitää panostaa tutkimustyössä. Vastaan tuli perusasioita, kuten vastaajien identiteetti tulee pysyä salassa ja teorialtetta ei saa plagioida. Opinnäytetyö siis kehitti myös eettistä osaamista. Yhteiskunnallisesta näkökulmasta tutkimus on tärkeä, koska kuten monissa muissakin tutkimuksissa on todettu ammattikoululaiset liikkuvat liian vähän. Liikunnan avulla voidaan vaikuttaa ihmisten terveyteen, joka maksaa itsensä takaisin yhteiskunnalle, siten, että ihmiset ylipäättään pysyivät tekemään töitä pidempään. Ammattikoululaisten liikuntaan todella pitäisi puuttua ja liikunta tulisi juurruttaa myös ammattikouluopiskelijoiden elämäntapoihin.

Kansainvälisyysosaamisen keskeisin osaamistavoite on, että osaa hyödyntää tarvittavaa kielitaitoa omanalansa työtehtävissä ja kykenee monikulttuuriseen yhteistyöhön. (Savonia-ammattikorkeakoulu.) Tämä osottautui työssämme haasteeksi, johon kuitenkin päätimme tarttua ja etsiä myös kansainvälistä tietoa edes jonkin verran. Vieraskielisen tekstin kääntäminen oli haasteellista, mutta onnistui kuitenkin. Kansainvälisiä tutkimuksia olisi voinut kerätä lisää jo alusta alkaen,

jotta olisi ollut enemmän aikaa käsitellä vieraskielisiä lähteitä. Luonnollisesti tämä vei kuitenkin enemmän aikaa ja siihen olisi pitänyt varata enemmän aikaa. Olemme kuitenkin tyytyväisiä siihen, että onnistuimme saamaan jonkin verran kansainvälistä tietoa. Positiivisena pidimme sitä, että tekstiä ei tarvitse uudelleen referoida, kun saa kääntää suoraan suomeksi, jolloin teksti tulee refetoitua samalla.

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

ANSALA, Jussi 2011. Korkeakoululiikunta edistää opiskelukuntaa. Julkaisussa: KUNTTU, Kristina, KOMULAINEN, Anne, MAKKONEN, Katri ja PYNNÖNEN, Päivi. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 143- 144.

FOGELHOLM, Mikael 2011. Lapset ja nuoret. Julkaisussa: FOGELHOLM, Mikael, VUORI, Ilkka ja VA-SANKARI, Tommi. Terveysliikunta. 2. painos. Helsinki: Duodecim, 77.

EUROPEAN COMMISSION 2010. Sport and physical activity. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 2015-11-07]. Saatavissa: http://ec.europa.eu/danmark/documents/alle_emner/information/ebs_334_en.pdf

HEIKKILÄ, Tarja 2008. Tilastollinen tutkimus. 7. painos. Helsinki: Edita Prima Oy

HELLDAN, Anni ja HELAKORPI, Satu 2014. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2014. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2015-10-23]. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126023/URN_ISBN_978-952-302-447-2.pdf?sequence=1

HIRSJÄRVI, Sirkka, REMES, Pirkko ja SAJAVAARA, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. 13. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

HUTTUNEN, Jussi 2012. Mitä terveys on? [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2015-08-27]. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO, 2015. Tutkimusetiikka. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 3.10.2015]. Saatavissa: <https://www.uef.fi/tutkimusetiikka>

JOKELA, Jukka, KINNUNEN, Topi, LOMMI, Anni, LUOPA, Pauliina 2010. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla. Kouluterveyskysely 2000–2009. THL[raportti]. [Viitattu 2015-04-08] <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80115/91431fe2-cfa6-4909-9363-75eda1839dc3.pdf?sequence=1>

KANKKUNEN, Päivi ja VEHVILÄINEN-JULKUNEN, Katri 2010. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy, 42, 164, 176.

KEMI, Ole Johan ja WISLØFF, Ulrik 2010. High intensity aerobic exercise training improves the heart in health and disease. Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation & Prevention. Volume 30, Issue 1. [digilehti]. [Viitattu 2015-11-03]. Saatavissa: http://journals.lww.com/jcrjournal/Fulltext/2010/01000/High_Intensity_Aerobic_Exercise_Training_Improves.2.aspx

KOTIRANTA, Kalle 2013. Hyvän kunnon ainekset. Saarijärvi: Fitra Oy 26, 14, 52 – 53, 25, 57 – 58
 LAAKSO, Lauri 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 -18 -vuotiaalle. [verkkojulkaisu].
 [Viitattu 2015-10-23]. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

LUOPA, Pauliina, PAANANEN, Reija 2014. Kouluterveyskysely: Nuorten hyvinvointi ja eriarvoisuus ovat lisääntyneet. THL [tiedote]. [Viitattu 2015-04-22.] Saatavissa: <https://www.thl.fi/-/kouluterveyskysely-nuorten-hyvinvointi-ja-eriarvo-ovat-lisaantyneet>

MIKKONEN, Juha ja TYNKKYEN, Lotta 2010. Terve amis! Ammattiin opiskelevien terveyden taustatekijät: 50 toimenpide-ehdotusta terveyserojen kaventamiseksi. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2015-10-07] Saatavissa: http://www.ehyt.fi/easydata/customers/ehyt/files/julkaisut/terveamis_netti.pdf

NUPPONEN, Ritva 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa: FOGELHOLM, Mikael, VUORI, Ilkka ja VASANKARI, Tommi. Terveysliikunta. 2. painos. Helsinki: Duodecim, 54.

NURMINEN, Jussi 2012. Hyötyliikunta vähentää riskiä sairastua rintasyöpään. Yle [uutinen]. [Viitattu 2015-10-08] Saatavissa: http://yle.fi/uutiset/tutkimus_hyotyliikunta_vahentaa_riskia_sairastua_rintasyopaan/6281381

OPETUSHALLITUS 2014. SWOT-analyysi [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2015-03-26]. Saatavissa: http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi

OPETUS – JA KULTTUURIMINISTERIÖ 2015. Terveyttä edistävä liikunta. [Viitattu 2015-11-01]. Saatavissa: http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/terveyttae_edistaevae_liikunta/?lang=fi

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ 2010. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus- ja kunto 2010 – terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset.[Verkkojulkaisu]. [Viitattu 2015-11-07]. Saatavissa: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>

PENEDO, Frank ja DAHN, Jason 2005. Exercise and well being a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. Current Opinion in Psychiatry. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2015-11-03]. Saatavissa: http://www.medscape.com/viewarticle/500789_4

SAVON AMMATTI- JA AIKUISOPISTO 2015. Koulutustarjonta [verkkojulkaisu]: [Viitattu 2015-11-26] Saatavissa: <http://www.sakky.fi/fi/nuoret/koulutustarjonta/Sivut/koti.aspx>

SAVONIA Ammattikorkeakoulu. TK12S Hoitotyön koulutusohjelma [verkkojulkaisu]. Opetussuunnitelmat [Viitattu 2015-10-10.] Saatavissa: <http://portal.savonia.fi/amk/fi/opiskelijalle/opetussuunnitelmat?yks=KS&krtid=379&tab=2>

SNECK, Petra 2014. Monen ammattikoululaisen kunto on pohjalukemissa. [Verkkajulkaisu]. Helsingin sanomat 19.12.2014. [Viitattu 2015-11-03]. Saatavissa: <http://www.hs.fi/kotimaa/a1408338373352>

THL 2013. Keskeisiä käsitteitä [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2015-03-23]. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

UKK- INSTITUUTTI 2015a. Liikuntapiirakka. [Viitattu 2015-09-02]. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/61-uusi_liikuntapiirakka.pdf

UKK- INSTITUUTTI 2015b. Liikuntapiirakka. [Viitattu 2015-10-15]. Saatavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

VELLONEN, Marja 2013. Nuorten ruutuaika ja siihen yhteydessä olevat terveydelliset tekijät.[verkkajulkaisu].[Viitattu 2015-04-17.]Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/handle/10024/94498>

VILKKA, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. Juva: PS-Kustannus, 114, 101–102, 109

VILKKA, Hanna 2007. Tutki ja mittaa – määrällisen tutkimuksen perusteet. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Tammi. [Viitattu 2015-03-25]. Saatavissa: <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

VUORI, Ilkka 2011. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa: FOGELHOLM, Mikael, VUORI, Ilkka ja VASANKARI, Tommi. Terveysliikunta. 2. painos. Helsinki: Duodecim, 12, 630–631, 159.

VUORI, Ilkka, TAIMELA, Simo ja KUJALA, Urho 2011. Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 19, 646,146, 160–162, 158–159, 102.

WEBROPOL® 2012. Webropol® 2.0 – Käyttöopas. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2015-03-25]. Saatavissa: <http://webropol.fi/>

WILMA © 2000–2015. Hallinto-ohjelman www-liittymä. [Viitattu 2015-06-17]. Saatavissa: <https://wilma.sakky.fi/>

LIITE 1: KYSELYLOMAKE TIEDONANTAJILLE



Nuorten liikuntatottumukset Savon ammatti- ja aikuisopistossa

Taustatiedot

1. SUKUPUOLI

☐ Nainen☐ Mies

2. IKÄ

☐ Alle 18 vuotias☐ 18-24 vuotias☐ 25-28 vuotias

3. KOULUTUSALA

☐ Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala☐ Kauneudenhoitoala☐ Tekniikan ja liikenteen ala☐ Luonnontieteiden ala☐ Elintarvikeala☐ Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala☐ Kulttuuriala☐ Matkailu-, ravitsemis- ja talousala☐ Luonnonvara- ja ympäristöala☐ Muu, mikä? _____

4. VANHEMMAT

Hyötyliikunta: Kulkemalla esim. koulumatkat kävellen/pyörällä väh. 10 min kerralla. Seuratasoinen liikunta: Liikunnan harrastaminen seurassa: Kalpa, Kups, Pallokissat tms.

	Päivittäin	Useamman kerran vii- kossa	Harvemmin kuin kerran viikossa	Satunnaisesti
Harrastavatko vanhempasi hyötyliikuntaa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harrastavatko vanhempasi seura- tasoista liikuntaa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. LAPSUUS

	Päivittäin	Useamman kerran vii- kossa	Harvemmin kuin kerran viikossa	Satunnaisesti
Harrastitko lapsena hyötyliikuntaa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harrastitko lapsena seuratasoista liikuntaa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. ENNEN AMMATTIKOULUA

	Päivittäin	Useamman kerran viikossa	Harvemmin kuin kerran viikossa	Satunnaisesti
Harrastitko hyötyliikuntaa ennen ammattikouluun tuloa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harrastitko seuratasoista liikuntaa ennen ammattikouluun tuloa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Harrastavatko ystäväsi hyötyliikuntaa tai liikuntaa seuratasolla?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

8. Koetko liikuntatottumuksiesi muuttuneen ammattikouluun tulosi jälkeen?

- ☐ Kyllä, liikun nykyään enemmän
- ☐ Liikun saman verran
- ☐ Liikun vähemmän kuin ennen

9. Kuinka usein harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi vähintään puolen tunnin ajan?

- ☐ Päivittäin
- ☐ Useamman kerran viikossa
- ☐ Harvemmin kuin kerran viikossa
- ☐ Satunnaisesti

10. Kuinka monta tuntia viikossa harrastat "rasittavaa"* liikuntaa?

* Rasittavaa liikuntaa ovat esim. aerobis, pyöräily, juoksu, maastohiihto, maila- ja juoksupallopelit, kuntouinti, vesijuoksu, sauva-, porras- ja ylämäkikävely.

- ☐ Yli 1h15min
- ☐ Alle 1h15min
- ☐ En lainkaan

11. Harrastatko hyötyliikuntaa?

- ☐ Päivittäin
- ☐ Useamman kerran viikossa
- ☐ Harvemmin kuin kerran viikossa
- ☐ Satunnaisesti

12. Mitä liikuntaa harrastat?

- ☐ Kuntosali
- ☐ Palloilu pelit (esim. jalkapallo, jääkiekko)
- ☐ Ryhmäliikunta (esim. spinning, zumba)
- ☐ Tanssi
- ☐ Yleisurheilu
- ☐ Lenkkeily
- ☐ Metsästys
- ☐ Muu, Mikä? _____

13. Asioita jotka lisäävät/motivoivat liikunnan harrastamistasi?

- ☐ Koululiikunta
- ☐ Kaverit
- ☐ Terveys
- ☐ Ulkonäkö
- ☐ Hyväolo
- ☐ Vanhemmat
- ☐ Muu, mikä? _____

14. Asioita jotka estävät liikunnan harrastamistasi?

- ☐ Sopivan harrastuksen/lajin puuten
- ☐ Mielenkiinnon puute
- ☐ Pitkä matka harrastukseen
- ☐ Kalliit maksut
- ☐ Ei mikään
- ☐ Muu, mikä? _____

15. Tarjoaako koulu liikunta mahdollisuuksia?

- ☐ Paljon
- ☐ Melko paljon
- ☐ Melko vähän
- ☐ Vähän

16. Mitä liikuntamahdollisuuksia toivoisit koulun tarjoavan?

- ☐ Valinnaiset liikuntakurssit
- ☐ Pakollisen liikunnan lisääminen opintosuunnitelmaan
- ☐ Muu, mikä? _____

17. Vievätkö mobiililaitteet aikaasi liikunnan harrastamiselta?

- ☐ Paljon
- ☐ Melko paljon

- ☐ Melko vähän
- ☐ Vähän
- ☐ Ei ollenkaan

18. Koen liikkuvani

- ☐ Riittävästi
- ☐ Melkein riittävästi
- ☐ Ei riittävästi

19. Koen liikunnan

- ☐ Erittäin tärkeäksi
- ☐ Melko tärkeäksi
- ☐ En kovin tärkeäksi
- ☐ En ollenkaan tärkeäksi

Kiitos vastauksestasi!

20. Kyselyyn vastanneiden kesken arvomme 3 kpl hierontalahjakortteja Kuntokeskus Huippuun, sekä Seikkailu Kuopion elämyslahjakortin. Mikäli haluat osallistua arvontaan, jätä sähköpostiosoitteesi! Arvonnan voittajiin otamme yhteyttä henkilökohtaisesti. Onnea Arvontaan!

Sähköposti _____

Savon ammatti- ja aikuisopistoa liikuttamassa mukana:



LIITE 2: SAAATEKIRJE TIEDONANTAJILLE



Hei!

Olemme sairaanhoitaja-kätilö opiskelijoita Savonia-ammattikorkeakoulusta. Teemme opin-
näytetyönä tutkimusta Savon ammatti- ja aikuisopiston opiskelijoiden liikuntatottumuksista.
Kysely toteutetaan Webropol®- kyselynä internetissä, johon löytyy linkki Teidän Wilma-
palvelimesta.

Tarkoituksenamme on tutkia kyselylomakkeella opiskelijoiden liikuntatottumuksia koulus-
sanne. Toivomme vastaajilta 15 – 28-vuoden ikää sekä rehellisiä vastauksia.

Tavoitteenamme on tuoda ammattikoululle tietoa siitä, millaista tukea nuoret itse koulun
puolelta toivovat saavansa liittyen liikuntaan. Tutkimuksen tulokset julkaistaan opinnäyte-
työssämme Theseus-tietokannassa, kuitenkin vastaajien henkilöllisyyttä paljastamatta.

Kyselyyn vastanneiden kesken arvomme 3 kpl hierontalahjakortteja Kuntokeskus Huippuun
sekä Seikkailu Kuopion elämyslahjakortin, joka oikeuttaa 3 hlö:lle vuorokauden mittaiseen
kanootin vuokraamiseen.

Kiitos jo etukäteen vastaajille!

Ystävällisin terveisin

Sonja Timonen
TH12S, Savonia amk

Miia Berg
TK12S, Savonia amk

Marika Humalajoki
TK12S, Savonia amk

Aino Leppänen
TK12S, Savonia amk

